Collection

« **La Santé dans ma poche** »

GYMNASTIQUE OCULAIRE

SANTÉ DES YEUX

TRAITEMENT NATUREL



Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »

Raymond DEXTREIT

AUTEUR - ÉDITEUR



RAYMOND DEXTREIT

SANTÉ DES YEUX

●

— Traitement naturel des maladies de l'œil

— Amélioration de la vue par la gymnastique oculaire

27e MILLE

EDITIONS

DE LA REVUE « VIVRE EN HARMONIE »

5, rue Emile-Level — Paris (17e)

TABLE DES CHAPITRES

Un baromètre de santé 3
Coupe de l'œil 8
L'œil 9
Différents types de globes oculaires 12
Troubles visuels 13
La gymnastique des yeux 15
Les maladies des yeux 27
Affections des paupières 40
Affections des voies lacrymales 43
Affections d'origine mécanique 45
L'alimentation et la vue 47
Respiration et Relaxation 59
Le Traitement naturel de base 67
Notions complémentaires 89
Exercice pratique 98

SANTÉ DES YEUX

UN BAROMETRE DE SANTE

SI l'intervention de spécialistes est parfois rendue nécessaire par la gravité des troubles visuels ou des maladies de l'œil, il n'en reste pas moins que l'état des yeux est dépendant de celui de l'organisme en général. Il n'y a pas d'exemple d'éléments malades dans un corps sain par ailleurs. Nous en avons des confirmations indiscutables par la marque que laissent, dans l'œil, tous troubles fonctionnels ou lésions organiques ; c'est à partir de ces correspondances que les iridologues établissent des diagnostics, en précisant la nature et le lieu des incidents corporels révélés par anomalies dans l'iris.

Sans même recourir aux complexités de l'iriscopie, on peut constater bien aisément, dans l'œil et ses annexes, des signatures de troubles morbides affectant des régions parfois

très éloignées des yeux. C'est ainsi que des taches dans l'iris indiquent des accumulations de substances toxiques dans le sang ou certains organes importants. On connaît la relation entre le déréglement du foie et la pigmentation jaune de la sclérotique (blanc de l'œil). Des troubles cardiaques peuvent se signaler par la teinte bleutée de l'œil cerné de rose. Le cerne jaune accompagne la cholémie (passage de la bile dans le sang), alors que le cercle bleuté est significatif d'anémie. Des kystes dus au cholestérol peuvent apparaître sur les paupières, ils forment de petites protubérances moins pigmentées que le reste de la peau. La fatigue du cœur et des reins entraîne la formation de « poches » sous les yeux. Des « mouches volantes » sont l'indice d'hypertension ou de néphrite ; parfois elles sont le fait de la rupture de petits vaisseaux (capillaires). En tous cas, elles constituent le signe précurseur de graves accidents artériels. On sait que la maladie de Basedow (hyperthyroïdie) provoque l'exophtalmie ; les yeux brillent et ressortent jusqu'à devenir très saillants.

Directement, on peut remonter au foie pour trouver l'origine de troubles visuels ou de maladies des yeux. La défaillance de cet organe essentiel permet l'élaboration de poisons, à partir des aliments (surtout des aliments carnés), et affaiblit la portée de ses fonctions antitoxiques. Si le foie produit insuf-

fisamment de substances protectrices et neutralise mal les déchets et autres toxines, ceux-ci passent dans le sang et peuvent mettre entrave à la bonne irrigation des yeux par les vaisseaux prévus à cet effet. Les toxines obstruent d'abord les plus petits vaisseaux, donc ceux des yeux, ce qui porte entrave à l'évacuation des produits de désassimilation et à l'apport d'éléments nutritifs. La sclérose des vaisseaux qui s'ensuit gagne la choroïde (région de l'œil particulièrement riche en vaisseaux). L'œil se défend alors très mal contre les agressions venues de l'extérieur ; des infections peuvent se manifester, ou des anomalies dans la vision survenir.

C'est encore le foie qui fournit les éléments du *pourpre rétinien*, substance sensible de la rétine, et il participe à l'élaboration de la vitamine A, en partant du carotène, ou « provitamine A ». Une carence en vitamine A se répercute d'une façon désastreuse sur la vue. On peut donc assurer que le rétablissement de fonctions hépatiques normales prélude à l'amélioration de la vue.

Il a été remarqué que lorsqu'un œil est légèrement plus foncé que l'autre, c'est que la moitié du corps, correspondant à l'œil plus foncé, est plus surchargée en toxines que l'autre ; les troubles les plus fréquents ou les plus graves surviendront presque toujours dans les organes de cette moitié. Ceux cor-

respondant à la moitié du corps comportant l'œil le plus clair seront toujours les plus forts, les plus sains. Des yeux très foncés indiquent généralement un engorgement de la vésicule biliaire, s'accompagnant, parfois, de troubles cardiaques d'intensité variable (des palpitations le plus souvent). Lorsqu'on remarque des taches franches sur l'œil, on se trouve en présence d'une surcharge toxinique d'origine héréditaire, avec aggravation par une alimentation mal conçue.

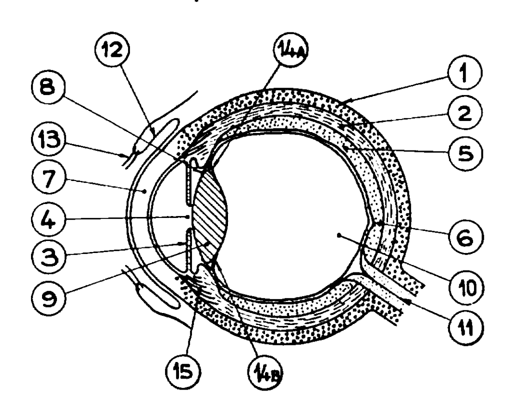
Le *Dr Léon Vannier, M.G. Jausas,* et d'autres, ont établi les correspondances entre l'état de la pupille et certains incidents corporels ou psychiques. La *contraction de la pupille* (myosis) est significative, soit d'inflammation de l'iris (iritite) ou de corps étranger sur la cornée, soit d'urémie, de méningite, de tabès, ou d'intoxication par certaines substances toxiques : opium, nicotine, chloroforme, alcool, etc. La *dilatation de la pupille* (mydriase) peut être un signe de glaucome ou de suite de traumatisme, d'un dérèglement du sympathique, ou encore de syphilis, bolutisme, méningite, abcès du cerveau. Si cette dilatation est permanente, c'est l'indice d'une intoxication par des substances toxiques : cocaïne, atropine, etc. Comme quoi l'on remarque que des substances toxiques semblables peuvent donner lieu à des manifestations différentes (le chloroforme peut provoquer contraction

ou dilatation). Lorsque la pupille prend une forme irrégulière, cela peut signifier de la neurasthénie, si le phénomène est passager, ou de graves atteintes des centres nerveux ou de la moelle, tels que paralysie ou tabès, s'il y a permanence de l'irrégularité pupillaire. L'allongement vertical des pupilles dénote une tendance à la congestion cérébrale ; l'allongement horizontal signalant surtout des troubles des centres nerveux et glandulaires (surtout du bulbe, de la thyroïde, de l'hypophyse).

COUPE

ANTERO-POSTERIEUR DE L'ŒIL

(d'après Rudaux).



1. Schlérotique.
2. Choroïde.
3. Iris.
4. Pupille.
5. Rétine.
6. Tache jaune, ou Macula.
7. Cornée.
8. Chambre antérieure, avec l'humeur aqueuse.

9. Cristallin.
10. Corps vitré.
11. Nerf optique.
12. Conjonctive.
13. Cils.
14A. Ligament suspenseur.
14B. id.
15. Muscles ciliaires.

L'OEIL

AVANT d'examiner quelles atteintes l'œil peut subir, il est nécessaire de s'arrêter un peu sur sa constitution et sa physiologie.

Le *globe oculaire* comprend trois enveloppes :

1° *la sclérotique* (ou blanc de l'œil), membrane protectrice de l'œil ; elle a un millimètre d'épaisseur et est très résistante ; appelée aussi *cornée opaque*, elle se modifie, en avant de l'œil, pour donner naissance à la *cornée transparente ;* 2° la *choroïde* qui renferme les principaux vaisseaux alimentant les organes oculaires ; en avant de l'œil, la *choroïde* s'aplatit pour former l'*iris*, qui donne à l'œil son aspect coloré, et fonctionne comme le diaphragme d'un appareil photographique (au centre de l'*iris* est un orifice, la *pupille*) ; 3° la *rétine*, qui est la membrane sensible de l'œil, protégée donc par la *sclérotique* ou *cornée* et la *choroïde ;* véritable prolongement de l'*encéphale*, la *rétine* est la partie noble de l'œil, sur laquelle viennent aboutir les multiples ramifications du nerf optique. Au

fond de la *rétine* se trouve une légère dépression, de deux ou trois millimètres de diamètre; c'est la *tache jaune* ou *macula*, partie la plus sensible de la *rétine*.

La *rétine* est séparée de la *choroïde* par une couche de cellules pigmentées en noir, empêchant la lumière de pénétrer dans la chambre de l'œil, autrement que par l'ouverture de l'*iris*, et secrétant une substance, le *pourpre rétinien* qui permet l'impression des images extérieures sur la couche des *bâtonnets* ou *cônes*.

La *réfraction de la lumière* se fait grâce à un ensemble comportant, de dehors en dedans : 1° la *cornée transparente*, enchassée dans la *sclérotique;* 2° la *chambre antérieure*, située entre l'*iris* et le *cristallin*, contenant un liquide, l'*humeur aqueuse*, qui constitue comme une lentille plan convexe ; 3° le *cristallin*, lentille biconvexe de 4 mm. d'épaisseur et 5 mm. de diamètre, environ, constituée par plusieurs couches de substance transparente, superposées comme les différentes couches d'un oignon ; 4° le *corps vitré*, à la fois concave et convexe, formé d'une matière gélatineuse renfermée dans la membrane hyaloïde qui est transparente.

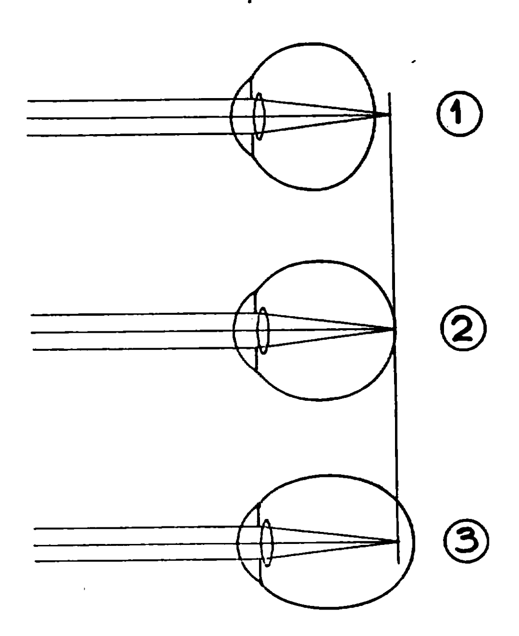
Ce sont les modifications dans la forme du *cristallin*, se bombant plus ou moins, qui permettent à l'œil de faire la « mise au point », selon la distance entre l'œil et l'objet regardé ;

c'est le phénomène de l'*accommodation*, qui se fait mal si le cristallin perd de son élasticité ; l'œil est alors *presbyte*.

Six muscles principaux assurent la mobilité de l'œil et de ses annexes (paupières...). L'atrophie de ces muscles amène des troubles de la vision ou l'affaissement des paupières.

Des *glandes lacrymales* viennent les larmes qui lubrifient l'œil, et le protègent contre les poussières et autres impuretés. Les larmes sont évacuées par le *canal lacrymal*, allant de l'angle interne de l'œil au méat inférieur des fosses nasales.

DIFFERENTS TYPES DE GLOBES OCULAIRES. POINTS DE PRODUCTION DES IMAGES (d'après Rudaux).



1. Œil hypermétrope (trop court) ; l'image se produit en arrière de la rétine.

2. Œil normal ; l'image se produit exactement sur la rétine.

3. Œil myope (trop long) ; la position de l'image est en avant de la rétine.

TROUBLES VISUELS LES PLUS COURANTS

● AMBLYOPIE TOXIQUE

Atrophie optique due à l'association des deux toxiques que sont l'alcool et le tabac. Une tache claire apparaît au milieu du texte lu.

● ASTIGMATISME.

Résulte d'un défaut dans la forme générale de l'œil ; le rayon de courbure de la cornée n'est pas régulier. Les images ne se forment pas au même point de la rétine, et il s'ensuit une confusion dans l'approximation des distances et des dimensions.

● DALTONISME.

L'œil ne perçoit pas le rouge qui est vu vert.

● DIPLOPIE.

Les yeux perçoivent normalement deux images qui se confondent en une seule si elles sont bien enregistrées au même point

de la rétine, mais si l'une des deux images perçues se forme en dehors du point commun, le sujet « voit double ».

● DYSCHROMATOPSIE.

Défaut de perception des couleurs ; l'œil ne les voit pas.

● HYPERMETROPIE.

Les yeux étant trop courts, les images se forment donc en arrière de la rétine ; aussi les objets doivent-ils être regardés de plus loin qu'avec une vue normale, le sujet voyant très mal de près.

● MYOPIE.

Les yeux étant trop longs (globe oculaire trop allongé), les images se forment alors en avant de la rétine ; les objets doivent alors être regardés de plus près qu'avec la vue normale. Le sujet y voit mieux de près que de loin.

● PRESBYTIE.

Déficience de l'œil, généralement consécutive au vieillissement ou à la carence en pourpre rétinien, du fait de l'insuffisance hépatique. Le durcissement du cristallin, la perte de son élasticité, mettent entrave à sa faculté de se déformer pour la mise au point des images. La vue de près est troublée.

LA GYMNASTIQUE DES YEUX

UN oculiste américain qui vivait au siècle dernier, le docteur Bates, se rendit compte que si le port de lunettes apportait une amélioration évidente de la vue, il conduit l'œil à la passivité. Les lunettes adaptent l'œil à son état de déformation au moment où elles lui sont adaptées.

Une autre constatation, c'est que les fonctions visuelles intégrales ne relèvent pas seulement de l'enregistrement de l'image par l'œil, mais aussi de l'intervention de l'esprit qui doit sélectionner les images enregistrées et les interpréter. On peut regarder sans voir, l'esprit étant occupé par ailleurs. *La vue consciente* permet l'utilisation de l'œil au maximum. Plus l'attention visuelle est intense, et plus varie le rythme de la respiration qui peut aussi bien ralentir que s'accélérer. Dans une attention visuelle soutenue, seuls bougent les yeux, tout le reste du corps étant immobile. Si cette attention se prolonge, l'inhibition des mouvements du corps se transmet à ceux des yeux qui s'immobilisent à leur tour. Il s'ensuit une réduction sensible de la perception

visuelle, le sujet étant comme engourdi ; il lui faut faire un effort (se secouer) pour revenir à un état conscient normal.

La vue rejoint souvent l'attention et la faculté d'observation. En circulant, l'esprit occupé par des pensées, on ne voit guère ce qui nous entoure, et l'on n'évite pas toujours les obstacles. On peut manquer un trottoir parce qu'une hypermétropie nous aura mis dans l'impossibilité d'évaluer sa hauteur et son éloignement, mais on peut aussi le manquer parce qu'on l'a regardé dans le voir.

La *gymnastique des yeux* a autant pour résultat d'agir comme la *culture physique* du corps, c'est-à-dire, fortifier le muscle et maintenir la souplesse des organes, que comme le *hatha-yoga*, qui permet une répercussion plus intime des mouvements du corps sur les centres nerveux réflexes.

● CLIGNEMENT

C'est le mouvement le plus simple, qui peut être exécuté n'importe où et à n'importe quel moment. Il ne faut pas confondre le *clignement* ou *cillement* avec le clignotement. Ce coup de balai sur l'œil permet d'éliminer les poussières et corps étrangers, et d'assurer une bonne répartition des sécrétions lacrymales sur tout l'œil. C'est un massage naturel.

L'effet de massage est accentué si l'on fait rouler les yeux, les paupières closes et bien

contractées, de manière à frotter la cornée contre la muqueuse des paupières. Rien ne contribue mieux au bon entretien de la cornée.

Ne jamais masser les yeux avec les doigts, même par-dessus les paupières, mais masser la nuque et les tempes, en même temps qu'est fait le *massage naturel de l'œil.*

Essayer ensuite de pratiquer le *clignement alternatif*, un œil après l'autre.

● LA DECONTRACTION

Chaque fois que l'on peut s'isoler quelques minutes, s'asseoir le plus confortablement possible, tous les membres bien à l'aise. Placer les paumes des mains sur les yeux, sans toutefois toucher ceux-ci, mais assez bien appliquées pour réaliser l'obscurité.

Se représenter un écran de couleur unie (claire, de préférence) et abandonner toute pensée ; s'il en survient une, ne pas faire d'effort pour la chasser, mais n'en pas faire non plus pour la poursuivre. En un mot, le corps et l'esprit doivent être aussi décontractés que possible. Au début, on n'y parvient que pendant quelques secondes (ou même une fraction de seconde) seulement ; par la suite, cet « intervalle entre deux pensées » pourra s'allonger progressivement si l'on s'entraîne régulièrement.

● GYMNASTIQUE DIRECTE

Exercer l'œil à regarder dans toutes les

directions, d'abord de droite à gauche et de gauche à droite, puis de bas en haut et de haut en bas. Ensuite, regarder successivement les quatre coins d'un mur vers lequel on reste tourné ; suivre tous les angles, dans un sens puis dans l'autre ; aller de l'angle inférieur gauche à l'angle supérieur droit, puis de l'inférieur droit au supérieur gauche.

Après quelques jours de ces exercices qui développent les possiblités de mobilité de l'œil, on passera à la rotation de la vue qui balaiera un cercle imaginaire au centre duquel on serait sensé se tenir debout (ou assis). Faire ainsi « rouler » les yeux une vingtaine de fois dans un sens, une vingtaine dans l'autre.

L'entraînement aidant, ces exercices seront exécutés de plus en plus rapidement. On sera surpris de l'aisance avec laquelle on parvient à réaliser des mouvements qui demandent un réel effort au début.

● ACCOMMODATION

Prendre un livre (ou une quelconque feuille imprimée ou manuscrite); commencer de lire en tenant la page le plus près possible des yeux, puis l'éloigner doucement, jusqu'à bout de bras. Rapprocher la page, puis l'éloigner de nouveau, *sans interrompre la lecture,* une vingtaine de fois.

Bien entendu, au début, cette page ne

pourra pas toujours être tenue trop près ou trop loin. Rester donc dans les limites de la vue en s'efforçant de les repousser très progressivement.

Ensuite, poser le livre ou la feuille, et placer l'index, tenu verticalement, le plus près possible du visage entre les yeux. Le regarder, puis sans le quitter des yeux, l'éloigner jusqu'au bras tendu, enfin le rapprocher, toujours lentement. Procéder ainsi une vingtaine de fois à chaque séance quotidienne ou biquotidienne.

● CHOC LUMINEUX

Se placer à 20-25 cm d'une lampe électrique de 100 watts. Allumer la lampe et la fixer pendant une seconde (compter 1-2). Fermer les yeux pendant le même temps, puis les rouvrir ; et ainsi de suite, une vingtaine de fois.

Ces exercices sont faits, tout restant immobile ; prendre alors le support de la lampe et faire passer lentement celle-ci, toujours à 20 cm environ, devant les yeux qui restent ouverts, sauf au passage de la lampe.

A l'extérieur, on fera ces exercices à la lumière solaire : regarder le plus près possible du soleil (quand il paraît), mais sans toutefois le regarder en face et passer, puis repasser la main devant les yeux, de façon à

ne jamais laisser trop de temps les yeux exposés à une lumière intense.

Une fois l'œil bien exercé, faire passer les doigts bien écartés devant les yeux, ce qui amènera une succession rapide d'ombre et de lumière. Faire passer la main de droite à gauche, et de gauche à droite, puis de bas en haut, et de haut en bas.

● SOLEIL A TRAVERS LES PAUPIERES

Fermer les yeux et se tenir face au soleil, en déplaçant très légèrement la tête, de droite à gauche et de gauche à droite. Puis, appliquer les paumes des mains sur les paupières, pendant quelques secondes, et reprendre l'exposition au soleil.

● POINT NOIR

Regarder un point noir, fermer les yeux et imaginer ce point toujours visible.

Si l'on insiste pour fixer le point noir, il apparaîtra au centre de la figure que l'on regardera ensuite.

● EXERCICE MENTAL

Regarder rapidement un objet ; fermer les yeux, et se représenter l'objet ainsi saisi au passage par le regard.

Au contraire, les yeux fermés, imaginer un objet bien détaillé (par exemple, une brouette dans une allée fleurie) ; ouvrir les yeux, et porter rapidement le regard sur un objet tout différent de celui qui a été imaginé.

D'autre part, essayer de lire un texte imprimé ou manuscrit, en clignant des yeux, l'un après l'autre.

● BALAYAGE LUMINEUX

Imaginer un grand cercle autour du soleil, si celui-ci n'est pas trop vif, ou autour d'un point lumineux artificiel (globe électrique, etc.) assez éloigné du foyer central, pour pouvoir garder les yeux ouverts sans gêne visuelle. Parcourir ce cercle imaginaire avec les yeux grand ouverts, dans un sens puis dans l'autre, afin que le rayon lumineux balaie tout le fond de l'œil.

● ALTERNANCE

Porter le regard vers un endroit sombre, en persistant pendant quelques secondes, puis tourner les yeux vers un endroit bien éclairé. Ménager une petite pause, dans cette position, avant de regarder à nouveau l'endroit sombre.

Ensuite, regarder pendant quelques secondes, et alternativement, deux objets semblables, dont l'un sera bien éclairé, et l'autre très mal.

Puis ces objets (par exemple : livres, chaussures, bouteilles, etc.) seront éloignés l'un de l'autre. Un restera près du sujet, l'autre sera placé au loin. Porter le regard, alternativement, de l'un à l'autre.

Faire aussi ces exercices en pratiquant le « *balancement* » décrit plus loin.

● BALANCEMENT

Debout, jambes légèrement écartées, porter le corps à droite, puis à gauche, en se tournant du côté vers lequel on se porte, et en soulevant le talon du côté opposé.

Se balancer ainsi, en faisant pivoter le tronc, tout en laissant les yeux saisir ce qui se trouve à leur portée durant le balancement.

● MASSAGE DE LA COLONNE VERTEBRALE

Les réflexes rétiniens sont stimulés par des pressions sur la colonne vertébrale. L'action sur certaines vertèbres se traduit par la contraction des vaisseaux rétiniens ; les mêmes vaisseaux pouvant être dilatés si l'on agit sur une autre région vertébrale. Aussi doit-on considérer que le massage de la colonne vertébrale a un effet bienfaisant pour la rétine en particulier, et l'œil en général.

Pour faire ces massages, le sujet doit s'allonger, avec un coussin ou un oreiller sous l'abdomen, afin de compenser une lordose toujours possible, et plus ou moins prononcée. Partir de la base de la colonne vertébrale, et masser avec la paume de la main, doucement mais fermement, en remontant jusqu'à la nuque. Pour favoriser le glissement, on peut utiliser de l'argile en poudre ou de l'huile d'olive. Faire ces massages, chaque jour, pendant cinq minutes environ.

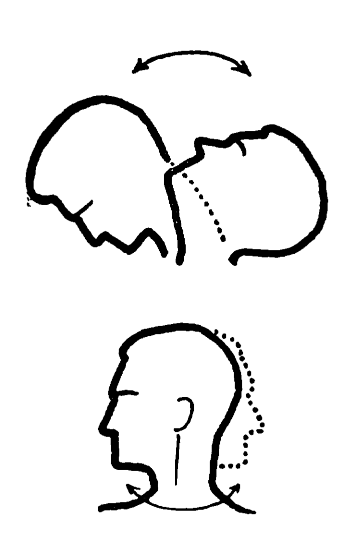
En cas de glaucome, ne masser que la région lombaire.

● MOUVEMENTS DE TETE

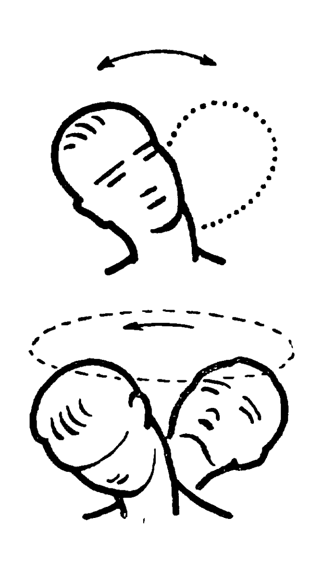
Commencer par faire basculer la tête sur la première vertèbre, l'atlas. Faire tout simplement le mouvement par lequel on acquiesce, d'avant en arrière, puis d'arrière en avant. Ne pas forcer, mais insister pour parvenir progressivement le plus en arrière et le plus en avant possible.

Aller très doucement au début, en combinant la respiration de façon à expirer bien à fond en baissant la tête en avant. S'arrêter avant que surviennent étourdissements, vertiges, palpitations, bourdonnements d'oreilles, etc... La première fois, il est possible de se laisser surprendre par un de ces légers malaises ; on en évitera le retour, aux séances suivantes, en observant à partir de combien de mouvements ils apparaissent et en prenant garde d'aller au delà.

Passer ensuite à deux exercices mettant en jeu la deuxième vertèbre, l'axis. D'abord, faire passer la tête de droite à gauche, puis de gauche à droite, essayant de toucher l'épaule avec l'oreille. Ensuite faire pivoter lentement la tête comme pour indiquer la négation. En fin de mouvement, ménager un temps d'arrêt et forcer un peu, même si un craquement se fait entendre.



2'



Après avoir répété ces trois exercices pendant 30 secondes à 1 minute chaque, passer au quatrième qui fait jouer, à la fois, l'atlas et l'axis. En même temps que l'on agit sur les glandes endocrines, on pratique ainsi une très bienfaisante action sur le sommet de la colonne vertébrale.

Laisser pendre la tête, comme si aucun muscle ou ligament ne la retenait plus dans la position droite. Puis la faire ainsi « rouler » dans un sens, puis dans l'autre. Au début, il est préférable de fermer les yeux pour éviter l'étourdissement. Il importe de mettre beaucoup de souplesse dans cet exercice, comme dans les autres d'ailleurs ; la souplesse n'étant pas incompatible avec une certaine insistance pour arriver à une plus grande amplitude.

LES MALADIES DES YEUX

• CATARACTE.

Par suite de diabète, syphilis, sénilité ou autre processus dégénératif, ou encore de traumatisme, un point blanc crayeux, opaque, peut apparaître au centre de la pupille. Cela indique que l'accumulation des substances toxiques, la sclérose des vaisseaux et la nécrose des tissus de l'œil se manifestent par l'opacification du cristallin.

Il en résulte d'abord des troubles de la vision, qui vont s'aggraver, et peuvent même aboutir à la cécité, si l'on n'intervient pas rapidement pour remédier à la déficience de l'état général. L'opération, c'est-à-dire l'extraction du cristallin, peut apporter une amélioration dans un sens, mais pas toujours, et n'est jamais qu'une solution boiteuse conduisant au port permanent de lunettes pour assurer l'accommodation déficiente.

Tout traitement local est d'ailleurs illusoire si une action efficace sur le terrain n'est pas menée de pair. Les toxines continueront d'af-

fluer et de s'accumuler si leur dramage vers les voies naturelles d'évacuation n'est pas favorisé.

Quel que soit le trouble profond à l'origine de la cataracte, deux faits s'imposent : 1°) Les éliminations se font mal ; 2°) Les cellules de l'œil et de ses annexes sont mal nourries. La surveillance des évacuations sera donc particulièrement attentive, et l'on recourera aux laxatifs et diurétiques végétaux en cas d'insuffisance (laxatifs : bourdaine, casse, séné, graines de lin ou de psyllium, etc. ; diurétiques : maïs, queues de cerise, sureau, frêne, busserole, etc.). Quant à la malnutrition des cellules de l'œil, elle peut être le fait d'une alimentation erronée ou mal adaptée, ou celui d'une utilisation défectueuse des éléments nutritifs, ainsi que cela arrive généralement dans le diabète. Après la réforme de l'alimentation selon les instructions qui seront données par la suite avec les conseils pour le traitement de l'état général, il sera utile de prendre, comme boisson, aussi bien aux repas qu'à n'importe quel moment de la journée, la tisane suivante :

Mélanger 30 grammes de chacune des plantes suivantes : *Cassis, Géranium Robert, Houblon vert, Lamier blanc, Serpolet,* et mettre cinq cuillers à soupe de ce mélange dans un litre d'eau. Porter à ébullition, et laisser bouillir doucement pendant quelques

minutes. Boire froid ou chaud, selon le goût personnel.

Pour contribuer à la revitalisation de l'œil, en l'accélérant, on appliquera, sur le front, de légers cataplasmes d'argile (un cm. d'épaisseur au maximum) que l'on gardera une heure et demie, environ. Il est possible d'en faire plusieurs par jour, mais que l'on en applique un, régulièrement, et le résultat sera bon. Complèter par un cataplasme de fleurs de sureau (une cuiller à soupe de fleurs de sureau et deux de farine ; cuire avec un peu d'eau, pendant quelques minutes ; mettre dans une mousseline) que l'on appliquera, chaud, sur l'œil le plus atteint, le soir, au coucher ; garder toute la nuit. Nous disons bien « sur l'œil le plus atteint » ; afin de garder un point de repère pour suivre les effets du traitement.

Deux fois par semaine, compléter ces soins locaux par un bain d'œil de vingt minutes, environ, avec de l'eau de mer, ou de l'eau salée (une cuiller à café de sel marin dans un verre d'eau).

Pratiquer régulièrement la gymnastique oculaire qui, favorisant la circulation sanguine, contribuera à l'élimination des produits toxiques et à l'apport des éléments nutritifs, donc à la revitalisation des tissus nécrosés.

- CONJONCTIVITE.

Réaction inflammatoire de la muqueuse des paupières, se signalant par la rougeur du

globe oculaire, un larmoiement continuel, du fait de l'obstruction des voies lacrymales supérieures. Souvent les yeux sont collés au réveil, et une sensation de sable sous les paupières est ressentie.

Comme il s'agit de la traduction, sur un plan local, d'un désordre profond, il faut insister sur le drainage des substances toxiques vers les émonctoires naturels, en faisant intervenir l'argile par voie buccale, le citron, les plantes (diurétiques, laxatives, etc.). Soigner le foie (voir « Le foie, ce méconnu »), Pratiquer, chaque jour, le bain de siège froid, toujours dans un but de drainage et d'élimination.

Localement, commencer par des lotions des yeux avec une infusion de fleurs de sureau (20 gr. dans 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes), plusieurs fois par jour. Faire des applications d'argile, à la nuque d'abord, sur les yeux et la nuque, en alternant, ensuite. A la nuque, les cataplasmes seront de deux bons centimètres d'épaisseur, et laissés en place deux heures ou plus ; sur les yeux, ils seront d'un centimètre, au maximum, et on ne les gardera qu'une heure à une heure et demie.

Si les yeux sont collés le matin, mettre, chaque soir, une goutte de citron dans l'angle interne de chaque œil.

En cas de persistance de l'inflammation, appliquer, pour la nuit, des compresses humides, en utilisant l'infusion de fleurs de sureau.

● DECOLLEMENT DE LA RETINE.

C'est une très grave affection, pouvant aboutir à une cécité, parfois irrémédiable ; aussi doit-on éviter d'arriver à ce stade avancé où l'œil est si menacé.

Le décollement de la rétine indique la séparation de cette membrane d'avec la choroïde, traduction d'un trouble profond, général, mais portant plus particulièrement sur l'état nerveux. On ne risque pas de tels accidents avec un bon équilibre nerveux. Jamais on ne mettra assez en garde ceux qui souffrent de troubles nerveux divers, contre les calmants et sédatifs médicamenteux. Il leur faut fortifier leur système nerveux, en lui assurant une bonne nutrition, et non l'affaiblir avec des calmants. Il faut compter aussi avec l'action directe sur l'œil, des médicaments chimiques, et, le docteur oculiste *Price* (cité par Mme *G.-M. Millot*) a fait remarquer que « une demi-heure après l'absorption d'un sel chimique, on en trouve la trace dans le cristallin. qui met trente-trois jours à s'en débarrasser ».

L'altération de l'état général, dans cette affection, est bien précisée par des modifications d'ordres divers. C'est ainsi que l'on enregistre souvent un trouble de l'équilibre acido-basique

du sang. D'autre part, le corps vitré change de consistance et dissout progressivement la rétine.

Tout sujet nerveux, surtout si ses yeux sont de couleur claire, devra surveiller attentivement l'apparition du moindre trouble visuel, et agir en conséquence; c'est-à-dire, réformer immédiatement l'alimentation, si cela n'est pas déjà fait, entreprendre un traitement naturel d'ordre général, tel qu'il sera précisé par la suite, auquel traitement on ajoutera les soins particuliers suivants :

Appliquer des cataplasmes d'argile sur le front et le cataplasme de fleurs de sureau, exactement comme pour la cataracte (se reporter à ce chapitre). Bouger le moins possible, et même rester au lit si le cas est suspect. Maintenir toujours un pansement, légèrement compressif, sur l'œil malade, avec le cataplasme de sureau, que l'on peut faire également pendant la journée, en même temps que les applications d'argile au front.

Un exercice de la méthode Bates est plus particulièrement conseillé : à 25 ou 30 cm. du visage, faire passer une lampe électrique de 100 watts environ, les paupières restant closes. Il est utile que la lampe soit munie d'un abat-jour, afin d'alterner un temps d'éclairement et un d'obscurité, lequel sera le double du temps d'éclairement.

Dès que les troubles s'atténueront sensiblement, on pourra commencer à regarder le ciel, les yeux bien ouverts, pendant quelques secondes ; fermer les yeux, autant de temps ; les rouvrir ; etc... Cet exercice est préventif du décollement de rétine. Il consolidera la guérison.

● GLAUCOME.

Se traduisant par l'augmentation du volume du globe oculaire, avec accentuation de la tension et l'apparition de douleurs d'intensité variable, le glaucome est généralement une manifestation locale de l'artério-sclérose. L'œil devient dur et douloureux ; dilatée, la pupille prend une teinte vert grisâtre. Ces signes accompagnant de violents maux de tête. Parfois s'ajoutent des vomissements.

Au traitement général, indiqué par la suite, de même que l'orientation nouvelle de l'alimentation, des mesures d'ordre local atténueront les souffrances et contribueront au retour vers une situation normale.

Ces mesures consistant en bains de pieds chauds, préparés avec deux poignées de vigne rouge (bouillir 1/4 d'heure dans 2-3 litres d'eau), d'une durée de 15-20 minutes, chaque jour ; en cataplasmes d'argile à la nuque, et en cataplasmes de fleurs de sureau, sur l'œil malade (comme indiqué au chapitre

« cataracte »). Une tisane est particulièrement indiquée :

Feuilles de *Busserole*, 50 gr. ; Racine de *Chiendent*, 50 gr. ; Sommités fleuries d'*Ulmaire*, 50 gr. ; Racine de *Bugrane*, 25 gr. ; Queues de *Cerises*, 25 gr. ; Fleurs d'*Aubépine*, 15 gr. ; Sommités fleuries de *Bruyère*, 15 gr. ; Fleurs de *Fèves des Marais*, 15 gr. Mettre 4 à 6 cuillers à soupe de ce mélange dans un litre d'eau ; amener à ébullition, et laisser bouillir doucement pendant un quart d'heure. Utiliser comme boisson, aux repas ou en dehors. On peut parfumer ou édulcorer avec *Citron* ou *Miel*.

Veiller tout particulièrement à bien uriner. Au besoin, accélérer les évacuations, en appliquant, sur les reins, un cataplasme bien chaud, préparé avec quatre poignées de son, deux feuilles de chou et deux oignons hachés ; cuire une dizaine de minutes, avec un peu d'eau que l'on fera évaporer en fin de cuisson ; mettre dans une mousseline. On peut appliquer ce cataplasme le soir, au coucher, et le laisser en place toute la nuit.

● IRITIS.

On incrimine, le plus souvent, des rhumatismes articulaires aigus, la syphilis, la tuberculose, ou encore sinusite ou abcès dentaires, mais ce ne sont là que des conséquences et non des causes. Comme la sinusite ou un

abcès dentaire, l'iritis est la manifestation d'un état morbide, affectant l'organisme dans son ensemble. Il s'agit de l'inflammation de l'iris dont la coloration devient terne, alors que diminue le diamètre de la pupille ; la lumière est assez mal supportée.

Il faut donc, comme cela est indiqué également pour la plupart des troubles et inflammations oculaires, prévoir une action d'ensemble, avec les modifications du système alimentaire, afin que celui-ci soit aussi naturel que possible, et les pratiques de base du traitement naturel.

Localement, on alternera les applications d'argile, sur front et œil (ou les deux yeux, s'ils sont également touchés), avec des cataplasmes de sureau (voir au chapitre « cataracte ») sur l'œil (ou les deux yeux, en alternant). Ces cataplasmes étant laissés une heure et demie en place, environ, il sera donc possible d'en faire plusieurs dans la journée. Plus on en fera, et mieux cela vaudra.

En cas de sinusite, faire des lavages de nez avec de l'eau argileuse (une cuill. à café d'argile dans une petite tasse d'eau ; plonger le nez dans la tasse, en bouchant une narine avec le doigt ; aspirer doucement ; évacuer l'eau, puis reprendre avec l'autre narine ; ainsi de suite, 5 à 6 fois consécutives. Ces lavages seront faits matin et soir. Le soir, au

coucher, il peut être utile de mettre quelques gouttes de citron dans chaque narine, et même une goutte dans chaque œil.

● KERATITE.

Cette inflammation de la cornée, sur laquelle peuvent apparaître de petites « cloques », se traitera surtout, indépendamment des mesures à prendre pour le rétablissement de l'équilibre en général, par des cataplasmes d'argile assez minces (un cm. d'épaisseur, au maximum) sur le front d'abord, sur les yeux ensuite. Commencer par un cataplasme par jour ; en faire le plus possible, ensuite, selon la gravité du cas.

Se reporter également aux conseils donnés pour l'*Iritis*, et donner une grande importance au traitement naturel, prévu pour le rétablissement de l'équilibre en général. La kératite est l'indice d'un certain état de dégénérescence. Chez les enfants, elle survient surtout avec le rachitisme. Insister sur les aliments végétaux crus et les céréales diverses (blé, orge, riz, etc.).

● NEVRITE OPTIQUE TOXIQUE.

Cette affection est consécutive à l'action conjuguée de l'alcool et du tabac. Douloureuse, elle se manifeste aussi par le rétrécissement de la pupille.

On comprendra qu'il est inutile d'entreprendre un traitement si l'on n'envisage pas l'élimination des causes, c'est-à-dire l'alcool et le tabac. Il n'est même pas possible d'admettre les demi-mesures que seraient la modération dans l'usage de ces produits toxiques. Ce qu'il faut, c'est l'abstinence totale.

Le traitement naturel sera donc entrepris, afin de précipiter l'élimination des substances toxiques, accumulées dans les tissus. L'alimentation comprendra le maximum de crudités (fruits et légumes). On prendra le plus possible de jus de citron (dans un peu d'eau, mais sans sucre), à n'importe quel moment de la journée.

Localement, les cataplasmes d'argile, appliqués froids, apporteront une sédation de la douleur et favoriseront la désintoxication. Seulement, comme il n'est pas souhaitable que l'argile parvienne à drainer toutes les toxines du corps, vers cette région, les cataplasmes ne seront pas trop épais (maximum un centimètre) et ne seront pas laissés en place plus d'une heure et demie, environ. Pour la nuit, on appliquera, sur le front et les yeux, trois épaisseurs de feuilles de chou cru, préalablement écrasées au rouleau à pâtisserie.

- OPHTALMIE.

C'est là un terme général, sous lequel on

désigne souvent la plupart des affections inflammatoires de l'œil, la conjonctivite notamment. Comme dans celle-ci, les paupières peuvent être enflées, tuméfiées; l'œil est rouge, larmoyant; il est fréquent qu'un liquide jaunâtre s'écoule, collant les paupières pendant la nuit. Parfois, du pus apparaît, la température monte, et des maux de tête surviennent. Le cas est alors plus grave.

On pratiquera donc comme avec la conjonctivite, en insistant toutefois sur l'introduction quotidienne d'une goutte de citron dans chaque œil s'il y a du pus.

Bien se pénétrer que l'on ne se débarrasse définitivement de ce genre d'affection que par l'adoption d'un mode de vie plus naturel. Epurer l'alimentation et recourir journellement aux éléments naturels avec l'hydrothérapie, la respiration ample, etc.

- RETINITE.

Cette inflammation de la rétine peut survenir par suite de diabète ou de syphilis, mais aussi et surtout de néphrite albuminurique, et, à ce propos, on ne peut négliger l'action nocive exercée sur les reins par le vaccin antidiphtérique. On voit ainsi le mécanisme : le vaccin (ou une autre substance toxique ou réactivatrice de toxines) passe dans le sang, lèse les reins. Les troubles qui s'ensuivent peuvent se répercuter jusqu'à la rétine, via les relais nerveux.

On traitera cette affection, exactement comme l'*iritis* (voir ce chapitre).

● SCLERO-CHOROIDITE.

La sclérose de la choroïde se manifeste surtout par de la myopie, des « mouches volantes », et une mauvaise accoutumance à la lumière (photophobie).

Ces troubles s'insèrent dans le processus habituel de l'artério-sclérose, aussi ne peut-on espérer un résultat que par une réforme très stricte de l'alimentation, pouvant permettre un rajeunissement des tissus.

Eliminer la viande, rigoureusement, et limiter même l'utilisation des œufs et laitages. Prendre beaucoup de citron. Faire des bains de siège froids (3 à 5 minutes, chaque jour) et des bains de pieds avec deux poignées de vigne rouge.

Localement, on peut appliquer de légers cataplasmes d'argile sur le front, et de plus importants à la nuque, en alternant.

● TRACHOME.

Le trachome constitue le stade avancé de la *conjonctivite chronique*. La cornée est « dépolie » ; la vue décroît jusqu'à la cécité, si des mesures, à la fois d'ensemble et locales, ne sont pas prises de toute urgence. On se reportera donc à ce qui a été dit, à la fois, sur la *cataracte* et la *conjonctivite*.

AFFECTIONS DES PAUPIERES

● BLEPHARITE.

C'est l'inflammation du bord libre des paupières qui se signale par un « bordé » rouge de l'œil.

Cette situation est souvent le fait d'une déficience générale, dans le sens du lymphatisme. Aussi devra-t-on surveiller tout particulièrement la variété de l'alimentation, tant en fruits et légumes (pris crus le plus souvent) qu'en céréales.

Pour améliorer l'utilisation de ces éléments nutritifs, il sera bien de prendre la tisane suivante, avant ou pendant le repas :

Lavande, 20 gr. ; *Lamier blanc,* 25 gr. ; Sommités fleuries de *Petite Centaurée,* 25 gr. ; *Romarin,* 25 gr. ; Racine d'*Ache,* 20 gr. ; Racine d'*Aunée,* 20 gr. ; Sommités fleuries de *Germandrée,* 15 gr. ; Cônes de *Houblon,* 25 gr. Mettre une bonne cuiller à soupe du mélange dans une grande tasse d'eau bouillante ; laisser bouillir doucement pendant cinq minutes ; prendre chaud ou froid.

Lotionner les yeux avec une infusion de fleurs de sureau (20 gr. dans 1/2 litre d'eau bouillante, infuser dix minutes) ou avec celle du Dr Leclerc (Bleuet, Mélilot, Plantain; une pincée de chaque dans une tasse d'eau bouillante ; infuser 10-15 minutes), et cela plusieurs fois par jour.

Le soir, au coucher, mettre un léger cataplasme d'argile sur les yeux protégés par une gaze. Le cataplasme d'un centimètre (à peine) d'épaisseur sera laissé une heure à une heure et demie en place.

En cas de persistance de l'inflammation, ajouter des cataplasmes de fleurs de sureau (voir au chapitre « Cataracte »).

● CHALAZION.

Il s'agit d'un kyste affectant une glande des paupières. Il survient parfois à la suite d'un orgelet qui a mal abouti ; les substances morbides se sont accumulées et... enkystées.

Pour atteindre la partie interne du kyste, il faut entamer son enveloppe, en utilisant une gousse d'ail tronçonnée. Plusieurs fois par jour, frotter (en tournant) cette partie sectionnée de la gousse d'ail sur le kyste, et cela plusieurs jours de suite.

Appliquer ensuite des cataplasmes d'argile, du volume d'une grosse noix, en protégeant l'œil avec une gaze. Ces cataplasmes seront laissés en place une heure et demie, environ.

Le soir, il est possible d'en appliquer un, plus important, qui sera gardé toute la nuit.

Il faut prolonger les applications d'argile, jusqu'à ce que disparaisse toute trace ou cicatrice.

● ORGELET.

Ce petit furoncle d'une glande sébacée de la paupière, centré autour d'un cil, se soignera avec des cataplasmes chauds de fleurs de sureau (voir au chapitre « Cataracte »). Garder ces cataplasmes une heure et demie, environ, et en mettre le plus possible. Celui du soir sera plus épais, et pourra être laissé en place toute la nuit.

Quand le furoncle a abouti, appliquer pendant quelques jours de petits cataplasmes d'argile froide, afin d'éliminer toute perspective de cicatrice ou de récidive.

Parallèlement à ces mesures d'ordre local, il sera bon de réviser les conditions de vie, notamment les habitudes alimentaires.

Si un ganglion apparaît en avant de l'oreille correspondante, appliquer sur cette région d'épais (deux cm.) cataplasmes d'argile qui seront laissés en place 2-3 heures, ou même plus si l'on s'endort avec.

AFFECTIONS DES VOIES LACRYMALES

● DACRYOCYSTITE.

C'est tout simplement l'affection des voies lacrymales, qu'il s'agisse de l'oblitération ou de l'occlusion du canal assurant l'évacuation des larmes, de l'œil aux voies nasales. Les pleurs restent dans l'œil et gênent la vue ; parfois, il y a du pus.

Il suffit, parfois, d'une goutte de citron dans l'angle interne de l'œil pour rétablir la situation.

D'autre fois, cela n'est pas si simple, et il faut faire des applications d'argile sur le côté du nez correspondant à l'œil affecté (sur les deux côtés, si les deux canaux sont obstrués). Prolonger ces applications (à faire pendant la nuit) aussi longtemps que l'exige la situation.

En cas de persistance, faire alterner le cataplasme d'argile avec le cataplasme de fleurs de sureau, indiqué pour la cataracte, mais appliqué sur l'œil et le côté du nez.

OBLITERATION D'ORIGINE NASALE

Par suite d'un coryza ou autre affection nasale, la congestion du cornet moyen ou débouche le canal lacrymal peut provoquer l'obstruction de celui-ci.

Il est alors nécessaire de faire précéder les soins directs indiqués précédemment, par des lavages des voies nasales, avec de l'eau salée (une petite cuiller à café de sel marin dans une tasse à café d'eau), une infusion concentrée de thym ou de l'eau argileuse (une bonne cuiller à café d'argile, dans une petite tasse d'eau).

AFFECTIONS D'ORIGINE MECANIQUE

● STRABISME.

Sans rien garantir, quant au résultat, on peut tout de même conseiller les applications d'argile sur le front et à la nuque, en alternant. Cataplasmes minces (un cm.) sur le front, plus épais (deux cm.) à la nuque. Celui de la nuque peut être mis le soir, au coucher, et être laissé toute la nuit en place ; celui du front ne devra pas rester plus d'une heure, une heure et demie.

Avec la réforme de l'alimentation et le recours aux autres moyens curatifs naturels (bain de siège, argile par voie buccale, exercices respiratoires, tisanes, etc.), il est possible d'espérer une sérieuse amélioration dans un grand nombre de cas.

● PTOSIS.

C'est l'affaissement de la paupière supérieure, par suite de la paralysie du muscle releveur. Se reporter à ce qui a été dit pour

le strabisme et adopter la conduite conseillée dans ce cas.

Ajouter des massages de la paupière, avec l'index préalablement trempé dans l'huile même plusieurs fois, chaque jour, bien régulièrement, pendant cinq à dix minutes.

L'ALIMENTATION ET LA VUE

• QUALITE D'UNE ALIMENTATION CONVENABLE

Bien des données du problème alimentaire ont été vulgarisées — et parfois déformées —, notamment celles concernant les besoins du corps en protéines, en corps gras non saturés, en vitamines. Les faits ont confirmé certaines thèses, infirmé d'autres. C'est ainsi qu'il n'est plus possible, raisonnablement, d'évaluer en calories les « rations de base », pas plus d'ailleurs qu'en d'autres mesures-étalon, la notion de « standards alimentaires » s'étant avérée impossible à déterminer.

Les besoins alimentaires sont extrêmement mouvants, et fonctions à la fois du choix des éléments nutritifs présents dans les aliments habituels, et des possibilités d'utilisation de ces éléments par l'organisme. Deux organismes, d'apparence semblable, placés dans les mêmes circonstances d'activité et de repos, peuvent avoir des besoins différents, selon le

degré d'accomplissement des fonctions digestives.

Ce qui peut être évalué assez justement, par contre, est le degré de toxicité de l'aliment, seuls pouvant varier l'importance des substances toxiques accumulées, selon les possibilités d'élimination. Un organisme soumis à une intense activité physique pourra oxyder, neutraliser et évacuer plus de déchets que celui installé dans la sédentarité. L'apport héréditaire n'est pas à négliger non plus; un organisme peut être déjà déficitaire au départ, quant à ses possibilités défensives ; des organes peuvent être faibles héréditairement, et des fonctions déficientes selon la même origine.

Les aliments trop chargés en substances de désassimilation sont donc des plus dangereux et doivent être écartés des menus. En tête, vient la viande, de quelque origine soit-elle, puis les légumineuses vieillies (haricots, pois, lentilles, etc..., autres que ceux de la dernière saison), les laitages et œufs provenant d'animaux nourris artificiellement (tourteaux pour les vaches, poudres à faire pondre pour les poules, médicaments et antibiotiques pour tous, etc.), la margarine et les graisses d'origine animale, le sucre industriel, les huiles non obtenues par première presse à froid, les boissons alcoolisées en général, les alcaloïdes (café, thé, cacao, tabac, etc.).

D'autres notions sont d'importance capitale, bien que trop souvent négligées dans les travaux scientifiques. C'est ainsi que, parallèlement aux éléments nutritifs par associations ou dissociations, des éléments constituent un apport direct d'énergie vitale ; cette énergie étant, soit utilisée directement pour assurer les activités normales, la croissance ou le remplacement des déperditions, soit pour participer à la transformation des autres éléments nutritifs. Ce sont, à part les vitamines dont on ne nie plus l'importance, les ferments ou catalyseurs, sans lesquels toute vie est impossible.

Trop d'aliments ont perdu leurs qualités originelles, par suite de transformations thermiques ou chimiques. La simple cuisson d'un aliment modifie son architecture. L'organisme doit faire un effort d'adaptation pour réaliser la synthèse des éléments indispensables à son bon fonctionnement. La situation s'aggrave si les aliments sont cuits trop longtemps, ou à trop haute température, ce qui est le cas avec les conserves et aliments préparés dans les marmites-autoclaves, genre cocotte-minute. L'adjonction de produits chimiques, pour la production, la conservation ou la présentation des aliments, modifie dangereusement ceux-ci. Il est également permis d'ajouter que la torréfaction provoque la formation de produits pouvant être dangereux.

● DIFFERENTS ASPECTS DE LA REFORME ALIMENTAIRE

Pour être finalement satisfaisante, la réforme alimentaire doit être synthétique, embrassant à la fois les abstinences et les adjonctions. Certains, voulant procéder par substitutions, ne semblent pas aborder le problème sous un angle favorable. Si quelque chose est mauvais, on doit l'éliminer purement et simplement. Cela n'implique nullement le recours à un produit de remplacement. De même, la substitution d'un élément manquant dans l'alimentation habituelle ne peut être conçue que par un appel à des aliments plus complets, et non à l'élément isolé, privé des substances l'accompagnant habituellement dans la constitution végétale, et nécessaire à sa bonne utilisation. Le calcium, le magnésium, le fer, pris isolément, sont inconnus de l'organisme sous cette forme, il leur manque le contexte de l'aliment dans sa structure initiale.

S'il ne semble pas logique d'assurer le remplacement d'un aliment trop chargé en substances de désassimilation (la viande, par exemple), il n'est pas niable que l'organisme a dû s'adapter à cet aliment pour en extraire les éléments nutritifs. C'est seulement, à mesure du rétablissement de fonctions normales qu'il sera possible d'éliminer définitivement les aliments suspects. Le meilleur des aliments, le

plus naturel, ne peut être intégralement assimilé que s'il trouve, dans l'organisme, les sécrétions correspondantes.

Cette méthode des substitutions n'est pas sans danger; les produits ainsi introduits dans l'organisme, sous une forme que celui-ci ne connaît pas, peuvent faire office de catalyseurs, mais sont finalement rejetés. Il est alors à craindre qu'à la suite d'un réflexe conditionné acquis, l'organisme continue d'éliminer les minéraux provenant de sa propre substance, après épuisement des substances de remplacement.

Une attitude plus favorable et efficace est celle qui consiste à étudier les propriétés des aliments naturels, et à introduire ceux-ci dans les menus, en leur donnant de plus en plus d'importance. L'élimination des aliments nocifs se fera ainsi insensiblement, sans heurts, et avec le minimum de perturbation. Avec la satisfaction des besoins réels de l'organisme, celui-ci supportera de mieux en mieux la restriction, puis l'abstinence des aliments nocifs auxquels il s'était adapté.

Seule, une réforme alimentaire intégrale peut être bénéfique et durable. La persistance de l'usage d'un seul toxique appelle inévitablement le retour des autres. Eliminer l'alcool sans le tabac, ou vice-versa, n'aboutira qu'au retour à l'un et à l'autre, avec beaucoup plus

de difficultés pour une nouvelle tentative de libération.

● IMPORTANCE DE LA FLORE DIGESTIVE

Des difficultés surgissent parfois au moment de changer de système alimentaire. De même que certains rencontreront quelques inconvénients pour s'adapter aux crudités, de même d'autres ne pourront supporter certains mélanges, certaines associations. Il est alors prudent de tenir compte de ces incompatibilités, jusqu'au rétablissement des fonctions et organes déficients, et à la reconstitution d'une flore digestive normale. Car tout est là, et c'est ce qui justifie le succès des systèmes alimentaires procédant par exclusives, dans certains cas déterminés. L'erreur serait de persister dans la pratique d'un système s'opposant à la liberté alimentaire ; dans le respect toutefois des règles générales évoquées précédemment.

Il faut souvent des mois, et parfois des années pour reconstituer — ou parfois même, constituer — une flore perturbée ou insuffisante de naissance. L'usage des médicaments est particulièrement néfaste, dans ce domaine, comme dans d'autres d'ailleurs. Il faut donc être extrêmement prudent en la matière.

L'orientation vers une alimentation plus naturelle favorise le développement et l'entretien de ces micro-organismes, nécessaires à la

vie. Sans eux, les digestions ne peuvent arriver à leur terme. Jusque dans le colon, leur industrie s'exerce pour le plus grand bien des fonctions digestives qu'elles complètent et parachèvent.

Ces bactéries, présentes de la bouche au rectum, contribuent, à la fois, à préserver l'organisme contre toute agression venue de l'extérieur et empruntant le canal digestif, et à terminer la désagrégation de certains éléments (cellulose, notamment), inassimilables en dehors de son concours. C'est également sous l'influence de cette flore qu'est achevée la digestion de certaines graisses et protéines, lesquelles donneraient naissance à de dangereux poisons si cette phase de la digestion était imparfaitement réalisée.

● L'ALIMENTATION VIVANTE

C'est seulement dans l'aliment aussi peu transformé que possible, le plus près de l'état naturel, exempt de tout produit chimique, que l'organisme peut trouver des éléments nécessaires à son entretien ou à sa croissance, à son fonctionnement.

Ayant emmagasiné de l'énergie solaire, grâce au miracle chlorophyllien, les fruits et légumes libèrent immédiatement une partie de l'énergie dont ils sont chargés, dès leur contact avec les avant-postes de la digestion. Déjà dans la bouche, en effet, les bourgeons

du goût, les papilles gustatives, interceptent l'énergie dont sont porteurs fruits et légumes, frais et crus, et la retransmettent aux centres organisés, en vue d'une utilisation instantanée sans que l'organisme ait à intervenir en quoi que ce soit pour la transformation ou l'adaptation de cette énergie.

La place accordée aux aliments crus, dans les menus, doit être de plus en plus importante. La progression en ce sens devant tenir compte de l'adaptation du système digestif. Le recours aux jus frais de fruits et légumes (carottes, choux, betterave rouge, céleri, etc.) contribue bien à cette adaptation. Les crudités comportent aussi bien les fruits et légumes frais et crus, que le beurre non pasteurisé, l'huile obtenue par première presse à froid, la plupart des fromages (les fromages cuits, tel le gruyère, sont revitalisés par la fermentation lactique), les œufs crus, le miel non chauffé.

Un repas commencé par des fruits frais, puis un plat de légumes crus (en mélange ou isolés) sera bien mieux accepté, même s'il comporte ensuite des aliments cuits, qu'un repas où domineront les éléments cuits, et où les crudités (salade et fruits) seront pris à la fin. Il n'est pas de meilleur apéritif qu'un fruit frais. Terminant le repas, les fruits constituent alors une surcharge, entraînant des difficultés digestives (flatulences, ballonnements, etc.).

• L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

La complexité de la constitution, aussi bien des aliments que de l'organisme, celle du chimisme alimentaire et des nécessités biologiques, les affinités et les antagonismes, les complémentarités et les disparités, la succession des fonctions et le jeu des organes, les acceptations et les rejets, les associations et les dissociations, etc., rendent le problème de l'équilibre alimentaire insoluble en partant des seules données scientifiques. Celles-ci, de même que celles résultant de l'observation, de l'expérience, du raisonnement et de l'intuition, doivent être conjuguées pour permettre de constituer des bases solides à la réforme de l'alimentation.

Il résulte de tout ceci que la réalisation de l'équilibre alimentaire implique celle d'une grande variété dans la composition des menus. Laquelle variété est fonction de la saison et de la région, la production locale devant avoir toujours la priorité sur la table.

Certaines connaissances permettent de mieux situer les erreurs toujours possibles, inévitables même. Si l'on sait, par exemple, que certains aliments, non seulement ne viennent pas combler les déperditions, mais doivent emprunter à l'organisme pour être utilisés par celui-ci, on comprend que de tels aliments sont pour le moins inopportuns, quelle que

soit l'importance des éléments nutritifs dont ils sont porteurs.

C'est ainsi que le sucre puise dans les réserves organiques pour en extraire les sels dont il est totalement dépourvu, et dont la présence est nécessaire à sa transformation. Laquelle transformation, d'ailleurs, entraîne la production de cet acide oxalique de désassimilation que l'on trouve à l'origine de bien des manifestations d'encrassement (arthrite, artério-sclérose, etc.).

Parfois, c'est indirectement qu'un aliment est prédateur ; ainsi, l'un des produits toxiques de désassimilation de la viande, l'Indol, doit se combiner avec le soufre pour être neutralisé et éliminé. Le soufre, ainsi utilisé, est donc dévié de ses prédestinations naturelles, dont l'une, entre autres, est de participer à la fixation du calcium. C'est ainsi que l'alimentation carnée peut être considérée comme une grande responsable des troubles dûs à la déminéralisation.

En utilisant un aliment dans sa structure initiale, sans rien retirer — ou le moins possible — ni ajouter, les chances restent intactes de rétablir (ou maintenir) l'équilibre alimentaire, surtout si l'on prend soin de sa présentation, afin d'inciter les sens (par voie visuelle, olfactive, gustative) à provoquer les

sécrétions sans lesquelles il n'est pas de bonne utilisation.

● LE PAIN

L'élimination du germe, ainsi que celle d'une partie du gluten adhérant au son ; le traitement avec des levures, et la cuisson dans des fours chauffés directement au mazout, ont conduit à la dénaturation du pain. A ces pratiques, on peut ajouter, au passif du pain blanc, l'usage des engrais, insecticides, fongicides chimiques, et le stockage prolongé des farines.

Le vrai pain doit être fait à partir de blé obtenu sans engrais chimiques, moulu et non écrasé ; la fermentation ne peut être conçue qu'à partir du levain naturel. Seule, cette fermentation est susceptible d'assurer la dégradation des protéines du blé en acides aminés. La cuisson doit être menée dans un four chauffé au bois, de préférence ; à la rigueur, on peut admettre le chauffage par canalisations de vapeur, mais le pain n'aura pas la saveur de celui qui est cuit au bois.

Le taux de blutage de la farine peut varier. Si le pain intégral convient bien pour les organismes soumis à une certaine activité physique, par contre, il y a lieu de prévoir un léger blutage (85 à 90 %) pour le pain

destiné aux sédentaires, ainsi qu'aux « encrassés », artério-scléreux, hypertendus ou candidats à l'hypertension.

RESPIRATION ET RELAXATION

• LA RESPIRATION ET LA VUE

PAR une bonne respiration, les déchets gazeux du sang sont éliminés normalement, et les globules rouges se rechargent d'oxygène qu'ils vont apporter à toutes les cellules, y compris celles de l'œil. D'autre part, étant donné la proximité des voies respiratoires supérieures avec l'œil et ses annexes, on se rend bien compte qu'une accumulation de substances toxiques dans les voies nasales ne peut être bienfaisante pour l'œil. Il faut penser aussi au déséquilibre glandulaire résultant d'une respiration incomplète, saccadée ; lequel déséquilibre n'est pas sans avoir sa répercussion sur les organes de la vue. Le tout allant de pair avec un ralentissement général des échanges et des troubles fonctionnels divers. On peut remarquer de ces enfants porteurs de verres épais, respirant mal, par la bouche, et donnant souvent des signes de retard mental ou intellectuel. Il

suffit souvent d'améliorer la respiration de ces enfants pour corriger en partie leurs défauts visuels, leur permettre de rattraper leur retard mental, et favoriser leur croissance normale.

• PREPARER LES VOIES NASALES

Ceux qui respirent mal voudront bien en convenir, la plupart du temps leur insuffisance respiratoire est le fait de l'obstruction des voies nasales. Avant donc d'envisager l'étude des techniques de la respiration contrôlée, il importe de s'assurer si l'air peut pénétrer normalement, sans efforts, dans les poumons, et si le passage est bien libre.

Il faut savoir que toutes les incommodités respiratoires (coryza, sinusite, rhinite, etc.) ont leur origine dans une déficience des fonctions hépatiques. Des substances de désassimilation ont été mal éliminées, et il en reste assez dans le sang pour que celui-ci en dépose dans certaines régions héréditairement faibles ; ajoutons à cela une production déficitaire de substances protectrices, et l'on comprend mieux que des écarts alimentaires amènent une recrudescence des troubles de l'appareil respiratoire.

La réforme des conditions de vie apportera une grande amélioration à cet état ; quelques mesures appliquées parallèlement feront le reste : lavages du nez à l'eau argileuse, à

l'eau salée (sel marin), ou avec une décoction de thym (plonger le nez dans le liquide en maintenant une narine bouchée avec un doigt; aspirer par une narine, puis par l'autre) ; quelques gouttes de citron dans chaque narine (éventuellement, ajouter un peu d'huile d'olives pour adoucir) ; fumigations de thym. Dans les cas prononcés d'obstruction, il ne faut pas hésiter à appliquer un cataplasme d'argile sur front et nez, le soir au coucher.

● COMMENT RESPIRER

Les narines sont tapissées de poils formant un filtre pour l'air, et agglutinant au passage les poussières, grâce à la sécrétion d'un mucus protecteur. Ces poils ont également pour rôle de réchauffer l'air inspiré, avant son introduction dans les bronches. Il faut également expirer par le nez, afin que l'air venant des poumons, et contenant de l'eau, puisse humidifier les narines.

On respire rarement avec les deux narines à la fois, aussi devra-t-on s'exercer à bien faire passer l'air d'un côté, puis de l'autre. Donc, tenir une narine fermée avec un doigt, respirer et expirer avec l'autre, plusieurs fois de suite ; fermer ensuite l'autre narine, et recommencer ainsi plusieurs fois de suite. Une fois les deux narines bien dégagées, les libérer, et commencer les exercices proprement dit.

• EXERCICES RESPIRATOIRES

S'installer bien à l'aise, en plein air, ou dans un local suffisamment aéré ; se débarrasser de toute entrave (ceinture, cravate, etc.). S'efforcer de faire le calme en soi et d'éliminer toute préoccupation.

Inspirer lentement, en comptant (au rythme d'une pendule, du pouls...) ; marquer un léger temps d'arrêt (une ou deux secondes) ; expirer aussi lentement que s'est faite l'inspiration ; marquer un autre temps d'arrêt, puis inspirer à nouveau. Commencer par inspirer et expirer en 4 secondes, puis 6 ou 8 (sans forcer). Le temps d'arrêt entre inspiration et expiration doit toujours être court (ne pas excéder 2 secondes). L'essentiel est d'inspirer et expirer au même rythme, lentement et bien à fond.

Agissant favorablement sur l'équilibre glandulaire et la circulation sanguine, la respiration contrôlée est de toute importance pour entretenir une bonne vue ou contribuer à son rétablissement.

Toute séance de gymnastique oculaire devrait être précédée de quelques exercices respiratoires.

• LA RELAXATION

Le principe en est simple, mais la réalisation difficile ; une relaxation intégrale, phy-

sique et mentale, impliquant la confiance dans la vie assez poussée pour laisser toute inquiétude quant aux problèmes en cours. Cela est tout de même possible, sinon d'une façon prolongée, tout au moins lors de séances, courtes au début, puis progressivement étendues.

Sans cette détente mentale il n'est guère possible de parvenir à la décontraction musculaire. Les animaux, les enfants, les hommes vivant simplement, parviennent à une décontraction totale, mais non exempte de vigilance. Ils passent aisément, très rapidement, de la détente intégrale à l'attention active, et vice-versa.

Ce sont donc ces êtres plus simples qu'il nous faut observer pour régler notre comportement en vue de la relaxation. Comme eux, libérons-nous de toutes entraves (col, ceinture, chaussures, etc.), puis étirons-nous ainsi que le font chiens et chats au réveil, membre par membre, ensuite les reins, le cou, et tout le corps. Baillons énergiquement en comprimant les yeux avec les paupières.

On peut s'asseoir ou s'allonger sur un lit ou un tapis. Quand on peut le faire à même le sol naturel (sable, herbe ou terre), c'est encore mieux, la détente est bien plus facile.

Respirons largement, ainsi que cela a été conseillé précédemment. Efforçons-nous à un rythme respiratoire régulier, en portant toute notre attention sur cet exercice.

Nous allons contracter nos muscles, partie du corps par partie du corps : les jambes et les pieds, les bras et les mains (poings fermés), le tronc, le cou et la tête. Puis, nous allons contracter tout le corps et le relâcherons brusquement.

Dans ce premier état de détente, nous allons réaliser le même exercice, *mais seulement mentalement*, sans que les muscles bougent ; pas plus qu'ils ne bougeront à la décontraction *mentale* qui succèdera à la contraction.

Jusqu'ici, nous avons accordé toute notre attention à la respiration et à ces premiers exercices. Il va falloir maintenant exclure toute pensée. Bloquons à la fois la respiration et la pensée pendant une fraction de seconde ; reprenons la respiration, et rebloquons respiration et pensée un peu plus longtemps que la première fois. Nous allons arriver ainsi, progressivement, à plusieurs secondes. Seulement, ce n'est pas encore la détente, mais cela y prélude.

Sans modifier le rythme respiratoire restreint, essayons maintenant de n'accepter aucune pensée. Ne pas forcer pour chasser une pensée ; la laisser venir, mais l'abandonner aussitôt. En même temps, sentir tous les organes et membres qui, n'étant plus retenus, deviennent lourds, lourds ! L'esprit aussi devient lourd, jusqu'à ce que la sensation de

lourdeur des membres et organes disparaisse pour faire place à ce que l'on se sente léger, aérien. L'esprit s'allège en même temps. Tout semble flotter. C'est cela la relaxation. La détente doit être telle que, si l'on soulève un de nos membres, et qu'on le lâche, il retombe à la fois lourdement et mollement, comme une chose pesante et flasque.

Le bien ressenti, à la fois par le corps et par l'esprit, pendant seulement quelques minutes de cet état, est inimaginable. L'organisme, étant totalement libéré, peut reconstituer très rapidement ses réserves d'énergie vitale. L'esprit passe du temporel à l'éternel, du fini à l'infini, du connu à l'inconnu ; il se fortifie et s'enrichit de connaissances nouvelles. Il est fréquent qu'apparaisse alors la solution à un problème considéré jusqu'alors comme insoluble. C'est le bain à la vraie fontaine de Jouvence, rajeunissante et revivifiante.

Rien ne peut faire plus de bien aux yeux, à la vue, que ces moments de relaxation, courts d'abord, puis de plus en plus prolongés. Ce n'est pas du temps perdu, mais un gain considérable, dans tous les domaines.

Ne nous dissimulons pas que l'état de non-pensée est assez malaisé à réaliser, mais il reste toujours possible d'y parvenir, en s'exerçant chaque jour un petit peu, dans n'importe

quelles circonstances. Avec l'expérience, on parvient à réaliser cet état n'importe quand et en n'importe quel lieu. C'est d'ailleurs un excellent moyen de supporter certains inconvénients de la vie en société.

LE TRAITEMENT NATUREL DE BASE

Avant d'entreprendre un traitement local s'appliquant à un organe déterminé — ou, au moins, parallèlement à ce traitement — il importe d'exercer une action générale de revitalisation par la réforme alimentaire, et de drainage par le recours aux remèdes naturels (éléments de la nature, plantes).

Action de drainage, pour autant que LA DESASSIMILATION PRECEDE TOUJOURS L'ASSIMILATION; c'est une loi qu'il faut connaître pour comprendre le mécanisme de la médecine naturelle et les réactions qui ne manquent pas de survenir. Aussi amaigri soit-on, il reste toujours quelques déchets à éliminer, et il n'est pas de reconstitution possible, tant que l'épuration n'est pas bien amorcée.

Pour amorcer ce drainage qui sera poursuivi avec le recours à l'argile, et la pratique de l'hydrothérapie, de la respiration totale et de l'héliose, les plantes joueront un rôle non

négligeable, de même que le jeûne et les cures de fruits.

● LA NATURE AU SERVICE DE LA SANTE

Toutes les possibilités de guérison, de prévention, de maintien de la santé se trouvent dans la Nature. Ce recours implique toutefois la compréhension de son action, la pratique des facteurs curatifs ou éléments naturels (alimentation végétarienne, eau, terre, soleil, plantes) déterminant des réactions n'ayant rien de commun avec l'effet des médicaments.

Avec la nature il n'est plus question de se borner à calmer la douleur ou de changer la forme de la maladie, mais de l'expulser du corps. Il s'ensuit *parfois* quelques désordres *apparents* (éruptions, diarrhées, sécrétions diverses, etc.) ou une légère recrudescence de la manifestation en cours.

Ainsi, la surface d'une plaie ou d'un ulcère peut s'étendre par suite de l'élimination des tissus nécrosés limitant la plaie.

Il ne faut jamais s'inquiéter devant l'élimination de ce qui est malsain, cette évacuation étant presque immédiatement suivie d'une sensation de bien-être *jamais ressentie jusqu'alors*. On peut enregistrer une légère perte de poids sans que, pour cela, il en résulte un amoindrissement des forces.

La Nature doit nous conduire à l'équilibre ; les mêmes pratiques peuvent faire maigrir ce-

lui qui est trop corpulent et étoffer celui qui ne l'est pas assez.

Il ne s'agit pas tellement de rechercher des « fortifiants » — plus souvent des *excitants* — que d'intervenir pour obtenir un meilleur rendement des aliments. Les maladies de carence sont, en réalité, des maladies de la nutrition. Même sans « abus », l'usage quotidien ou tout au moins habituel d'aliments malsains (viandes, conserves, etc.) ou de substances toxiques (alcool, médicaments, tabac, etc.) conduit à l'encombrement de l'organisme.

Avant toute chose, il importe d'accélérer les évacuations. On conçoit assez mal la guérison d'un organe malade ou le rétablissement d'une fonction défaillante, alors que les intestins sont encombrés, le foie engorgé, les fonctions urinaires insuffisantes. Pour guérir il faut d'abord éliminer les causes de maladie, puis s'engager avec confiance dans la « Voie de la Santé ».

Il peut arriver que les échecs successifs de différentes médications aient déterminé quelque découragement, parfois difficile à surmonter. Même dans ce cas, même si la confiance n'est pas totale au départ, il faut s'engager dans cette voie naturelle de la Santé, avec la détermination de n'en pas faire l'essai à moitié. L'observation scrupuleuse des indications ci-incluses ne peut jamais présenter de conséquences fâcheuses.

Dès qu'un premier résultat est acquis, il est bon de se réjouir, mais nullement de s'en satisfaire, car nous devons obtenir une santé *totale*, et non partielle. La confiance retrouvée ou accrue, nous nous efforcerons de ne plus nous écarter de la « Voie de la Santé ».

● LES PLANTES

Ce sont surtout celles qui favorisent tous les drainages que nous utiliserons. Eliminations et assimilations en seront améliorées.

Pour le foie : Artichaut, Boldo, Souci, Pissenlit, Asperge, Chiendent, Grémil, Chicorée, Romarin, Eupatoire, Buis, Lilas, Aspérule odorante, Centaurée, Bourse à pasteur.

Pour les reins et la vessie : Bugrane, queues de Cerises, stigmates de Maïs, Frêne, écorce de Bouleau, Bruyère, Lavande, Busserole, Millepertuis, baies de Genièvre, seconde écorce de Sureau, aubier de Tilleul sauvage.

Pour la dépuration du sang : Ortie, Houblon, Douce amère, Saponaire, Bourrache, Patience, Salsepareille, Ménianthe, Mousse de Corse, Persicaire, Chardon bénit, Pensée sauvage, Carex, Garance.

Pour les intestins : Bourdaine, Séné (folioles ou follicules), Casse, Nerprun, Guimauve, Lin, Agar-agar.

Mélange pour le foie : Aspérule odorante, 30 gr. ; Réglisse, 30 gr. ; Artichaut, 20 gr. ; Souci, 10 gr. ; Cassis, 10 gr. ; Prêle, 10 gr. ;

Busserole, 10 gr.; Romarin, 10 gr.; Centaurée, 10 gr.; Caille-lait, 10 gr. Une bonne cuiller à soupe de ce mélange dans une tasse d'eau; faire bouillir 2 minutes, et infuser 10. Prendre une tasse, un quart d'heure avant chaque repas.

Mélange pour la constipation : Ortie piquante; Douce amère; Mauve; Cassis; Tilleul; Bourdaine; Chicorée sauvage; Rhubarbe; vingt grammes de chaque. Bien mélanger; mettre une cuiller à soupe par tasse à thé; bouillir 2 minutes; ajouter ensuite une cuiller à café de folioles de Séné (ou 5 à 10 follicules); infuser 10 minutes. Une tasse le soir, au coucher.

Mélange pour reins et vessie : Busserole, 40 gr.; Prêle, 20 gr.; Pariétaire, 20 gr.; Frêne, 20 gr.; Cassis, 20 gr.; Réglisse, 20 gr.; Menthe, 20 gr.; Bourdaine, 10 gr. Trois cuillers à soupe du mélange dans un demi-litre d'eau; bouillir quelques minutes, puis infuser 10. Prendre comme boisson de table, à volonté.

Mélange pour la dépuration du sang : Bourdaine, 30 gr.; Millepertuis, 20 gr.; Saponaire, 20 gr.; Garance, 15 gr.; Réglisse 15 gr.; Salsepareille, 10 gr.; Prêle, 10 gr.; Serpolet, 10 gr.; Séné, 10 gr.; Bourrache, 10 gr. Une ou deux cuillers à soupe de ce mélange pour une grande tasse d'eau; bouillir 5 minutes, infuser 10. Prendre une tasse, un quart d'heure avant chaque repas.

● JEUNE ET CURE DE FRUITS

C'est intentionnellement que ces deux sujets sont réunis dans le même chapitre ; l'étude du jeûne nécessitant un assez long développement, on indiquera seulement qu'il est très dangereux de s'alimenter en période de fièvre, l'organisme manquant alors des ferments nécessaires à la transformation des aliments.

Si l'alimentation est ajustée selon les normes naturelles, il suffit de jeûner une journée de temps à autre, ou de s'abstenir d'un ou deux repas par semaine, pour amorcer une action thérapeutique. Celui qui en sent la réelle nécessité peut aller jusqu'à trois jours de jeûne total ; pour des jeûnes plus importants, la surveillance d'une personne expérimentée est indispensable.

Par contre, la cure de fruits peut être entreprise délibérément, sans crainte de mécompte. Il faut procéder par étapes ; en commençant par une cure d'une journée par semaine, puis deux, ensuite trois et plus, jusqu'à une ou deux semaines.

Choisir les fruits présentant des propriétés thérapeutiques s'adaptant au cas à traiter (voir « La Cure Végétale », tome I). Tous les fruits, surtout ceux de saison, sont à conseiller. Aussi, plutôt qu'une cure prolongée avec des fruits d'une même espèce, est-il préférable d'en mener plusieurs, plus courtes, en variant

les espèces. On conjugue ainsi les propriétés de chaque, et l'action s'étend et se prolonge.

Avant un jeûne, il est d'ailleurs bon de faire une cure de fruits, proportionnelle à la durée du jeûne projeté. Après le jeûne, l'alimentation est reprise, très progressivement, avec d'abord des jus de fruits et légumes (carottes surtout), des fruits frais et crus ensuite.

En plus du drainage auquel ils contribuent efficacement, les fruits remédient aussi activement aux carences, et notamment à la déminéralisation. Certains légumes, dont il est possible d'extraire le jus, peuvent également participer à cette action ; ce sont surtout les carottes et les navets. Rien d'ailleurs plus que les carottes n'est aussi favorable à la reconstitution et à l'enrichissement du sang.

● LES REVULSIONS

Procédés vieux comme le monde, les révulsions ont fait leurs preuves, et il ne faut pas les négliger lors de tout phénomène congestif. Il en est toute une gamme, depuis la révulsion extra-douce d'une feuille de chou, à celle plus énergique, du sinapisme de farine de moutarde.

En cas de douleurs musculaires ou rhumatismales, de coliques hépatiques ou néphrétiques, de troubles digestifs ou d'engorgement hépatique, de règles difficiles ou douloureuses, on recourt à un cataplasme préparé

avec quatre ou cinq poignées de son, deux feuilles de chou et deux oignons hachés, le tout cuit ensemble pendant une dizaine de minutes, et mis dans une mousseline ; appliquer bien chaud sur la région à traiter (articulations, reins, ovaires, foie, estomac, etc.), à n'importe quel moment, et laisser une heure et demie à deux heures en place (ou toute la nuit, si le cataplasme est appliqué au moment du coucher).

Si le sujet est nerveux, si les douleurs sont spasmodiques, on remplacera les feuilles de chou et les oignons par deux ou trois poignées de feuilles de lierre grimpant, sec ou frais, coupées finement.

Il suffit parfois de quelques feuilles de chou cru, préalablement écrasées au rouleau à pâtisserie, pour calmer une douleur quelconque, un mal de tête, un mal de jambe d'origine circulatoire, etc.

Dans toute congestion (pulmonaire, hépatique, etc.), il faut faire intervenir le sinapisme que l'on prépare en saupoudrant de farine de moutarde une mousseline préalablement trempée dans l'eau froide et essorée. Ce sinapisme peut être appliqué deux ou trois fois par jour. Pour atténuer l'inflammation de la peau en résultant, poudrer à l'argile sèche.

Pour remédier à certains phénomènes congestifs, notamment dans les « poussées » de sang à la face, de risques d'hémorragie céré-

brale, de surmenage du cœur, de congestion ovarienne, un bain de pieds, préparé avec deux poignées de feuilles de vigne rouge, mises à bouillir pendant un quart d'heure, dans quelques litres d'eau, sera de la plus grande efficacité. Ce moyen est aussi à recommander dans tous les troubles circulatoires (extrémités froides, engourdissements des membres, crampes, etc.). On peut tremper, à la fois, mains et pieds. Ces bains doivent durer quinze à vingt minutes. En cas de varices très saillantes, les prendre moyennement chauds.

● L'EAU

Bien que la valeur de l'eau utilisée en boisson ou pour les soins d'hygiène corporelle ne soit pas négligeable, c'est surtout pour une action thermique qu'elle intervient dans les traitements naturels.

Chaude, l'eau est détergente et vaso-dilatatrice ; elle fait s'ouvrir les pores de la peau, favorisant ainsi l'élimination des déchets. Très chaude, elle est antispasmodique et peut entraîner une certaine inhibition nerveuse ; aussi est-il prudent de rester à côté de quelqu'un qui prend un bain très chaud. En cas de crampes et spasmes musculaires, notamment dans ceux de la poliomyélite, des applications de compresses humides très chaudes (fomentations),

renouvelées, permettent une décontraction sensible.

Froide, l'eau provoque une série d'actions réflexes se répercutant jusqu'aux centres nerveux, glandulaires et hypothalamiques, incitant ainsi à des réactions défensives ou reconstitutives. Il s'agit d'applications ou de bains courts, l'action des applications prolongées étant toute différente et pouvant aboutir à des parésies, de la cyanose, etc. C'est donc seulement par des séances courtes, et répétées si nécessaires, que l'on utilisera l'eau froide, avec le plus appréciable profit.

On se souviendra donc que l'eau chaude ralentit les échanges et les oxydations, du fait d'un freinage de la thyroïde, alors que l'eau froide précipite échanges et oxydations, par stimulation de ladite thyroïde.

Si l'eau chaude est surtout utilisée en fomentations (compresses très chaudes), on se servira de l'eau froide pour des bains de siège courts (3 à 5 minutes) ou pour des affusions des mains (placer les bras ou les jambes sous le robinet ouvert). Les affusions sont calmantes et sédatives ; elles mettent fin aux crampes, agacements, et souvent, aux insomnies. Prolongées, elles constituent un remède des plus efficaces en cas de foulures, entorses, etc. Le bain de siège (assis dans l'eau qui monte jusqu'au creux de l'aine), pris chaque matin, constitue la meilleure, la plus effi-

cace et la plus naturelle des vaccinations, parce qu'il maintient l'organisme en état d'alerte, et met régulièrement en branle un mécanisme défensif, abâtardi par les conditions de la vie moderne. Voici comment le pratiquer :

Le matériel. Tout récipient (baquet ou tub) assez large (70 cm. au moins) et pouvant contenir une quinzaine de litres d'eau (un seau environ) sans déborder lorsqu'on s'y assied. Une baignoire peut très bien être utilisée ; dans ce cas surélever les pieds (petit banc, etc.).

L'eau. Du robinet, de puits, de pluie, de source, de rivière, de mer, etc., **jamais bouillie**, sans rien dedans.

Pratique. Mettre assez d'eau dans le récipient pour en avoir jusqu'au creux de l'aine et s'y asseoir. Bien se couvrir le haut du corps si la température ambiante est basse.

Si les frictions ne sont pas à recommander *pendant* le bain, on peut faire des *affusions* sur bas-ventre et reins. Prendre de l'eau avec le creux de la main et asperger ces régions. Ne pas le faire si le contact de l'eau froide avec la main est pénible.

Température de l'eau. En principe la plus basse possible pour déterminer une réaction énergique. En saison froide, ainsi qu'au début de la pratique des bains ou en cas de fai-

blesse du cœur, adoucir l'eau en portant sa température à 20-22° par l'adjonction d'un peu d'eau chaude, ou en préparant le bain à l'avance dans une pièce bien chauffée.

Au début, en cas de frilosité ou de fragilité du cœur ou des reins, ne pas mettre trop d'eau ; seulement quelques centimètres. Augmenter ensuite d'un centimètre par jour jusqu'à ce qu'elle atteigne le creux de l'aine.

Une bonne précaution consiste également à débuter avec de l'eau tiédie (25° environ), en descendant ensuite d'un degré par jour.

Durée du bain. Commencer par des bains courts (1 à 3 minutes environ) et en augmenter la durée pour arriver *progressivement* à cinq minutes.

En principe, le bain bien froid et très court stimule ; le bain adouci et plus long calme.

Pour tonifier, stimuler, le bain durera 2 à 3 minutes, moins même si l'eau est très froide. Un bain d'une ou même d'une demi-minute dans de l'eau très froide risque moins de refroidir le corps entier qu'un bain prolongé à une température plus élevée.

En cas de fièvre, la durée doit être prolongée jusqu'à 15 minutes environ. On fera 3 ou 4 bains par jour. Un toutes les deux heures en cas de température très élevée (39° et audessus).

Pour calmer la nervosité, l'eau sera moins froide (20 à 22°) et le bain assez long (10 à 15 minutes).

Après le bain, se frictionner vigoureusement avec la main nue.

Contre-indications : Période des règles ; graves lésions au cœur (ou palpitations).

Eviter d'entreprendre une action (bain froid, application d'argile froide, etc.) en cas de fatigue excessive car le corps serait dans l'impossibilité d'assurer une réaction normale.

● L'ARGILE

Dans la gamme des remèdes naturels, c'est certainement le plus puissant ; aussi serait-il souhaitable d'en voir l'emploi se généraliser.

Son pouvoir absorbant, ses propriétés magnétiques, contribuent à la fois au drainage des substances toxiques, et à la revitalisation de l'organisme. C'est aussi comme catalyseur que se comporte l'argile qui favorise les assimilations, agissant ainsi favorablement lors de toute carence (calcique, notamment).

Tous ceux qui ont expérimenté l'argile savent combien cela reconstitue les forces, ainsi que les réserves énergétiques. On la préparera quelques heures avant de la prendre, afin qu'elle se dilue bien. En mettre une cuiller à café dans un demi-verre d'eau, le soir, Le lendemain matin ou avant un repas, remuer et boire le tout. Au début, on laissera

le dépôt du fond. Les deux premiers mois on la prend 3 semaines sur 4, ensuite une semaine sur deux. En cas de constipation persistante, prendre un peu de bourdaine, le soir au coucher.

A l'extérieur, les applications font merveille dans bien des cas. Rien ne peut mieux contribuer à la sédation des douleurs du rhumatisme, de l'arthrite, du zona, des brûlures, traumatismes, foulures, claquages musculaires, etc. La douleur ne cède pas simplement parce quelle est endormie, mais que la cause en disparaît progressivement.

Dans les affections de l'œil, et troubles de la vue, l'argile décongestionne, draine les matières morbides, et renforce les centres nerveux, si on l'applique à la nuque. Appliquée sur le front, l'argile agit à la fois sur l'hypothalamus, centre directeur des appareils nerveux et glandulaire, et sur le chiasma, point de jonction des nerfs optiques.

Voici comment préparer le cataplasme :

L'argile préalablement séchée (ou soleil ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal oxydable ou en matière plastique); la couvrir d'eau froide non bouillie et laisser reposer quelques heures.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège

et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier assez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette ou un morceau de forte toile étaler une couche uniforme de un à deux centimètres d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau ou la plaie et laisser en place de une à trois heures, selon le cas. Ne mettre une mousseline intercalaire qu'en cas de nécessité (endroit velu, etc.).

Après chaque application laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie, mais salée ou citronnée s'il s'agit d'une plaie.

L'argile ne sert qu'une fois, la jeter après usage.

Généralement, l'argile s'applique froide, mais si elle n'est pas supportée ainsi ou si elle est destinée à un malade affaibli, il est bon de la tiédir et même bien la chauffer au bain-marie. Poser le récipient d'argile en pâte dans une bassine contenant de l'eau et mettre le tout à chauffer.

Sur un endroit congestionné, fiévreux ou renfermant du pus (abcès, furoncle, etc.), le cataplasme (froid) ne sera pas laissé plus

d'une heure à une heure et demie. Autrement on peut le garder 2 à 4 heures (et même toute la nuit). L'argile indique d'elle-même si l'application peut être prolongée ou non. Tant qu'elle ne détermine pas une sensation de chaleur excessive, d'énervement ou de refroidissement interne on peut la laisser en place. Mettre un ou deux cataplasmes par jour, sauf sur les régions enflammées où il est utile qu'ils se succèdent.

Exposer l'argile à l'air et au soleil, chaque fois que cela est possible.

● L'AIR

Il est superflu d'insister sur la nécessité de rechercher l'air pur, cela chacun en est bien convaincu. Seulement, il ne suffit pas d'avoir à sa disposition de l'air convenable, si l'on n'en profite que très imparfaitement, ainsi que cela se produit avec une respiration partielle. En effet, la respiration habituelle, inconsciente, ne déplisse que les trois-quarts — ou même parfois la moitié — des alvéoles pulmonaires. Non seulement, les poumons ne se remplissent pas entièrement d'air frais, mais encore ils se libèrent mal des reliquats d'air impur. Le travail de purification du sang en est affecté. Là où persiste de l'air pollué, le sang ne peut se libérer des poisons. Il en résulte un état latent d'asphyxie partielle, très préjudiciable

à l'approvisionnement des cellules en oxygène ; d'où dénutrition et encrassement.

Bien des systèmes de respiration sont préconisés. Le plus simple semble, là encore, le meilleur. C'est le système à quatre temps, comme les saisons : deux temps longs (pour aspiration et expiration), comme les saisons principales (été et hiver), et deux temps courts (pauses entre inspiration et expiration, et entre expiration et inspiration), comme pour les saisons de transition (printemps et automne).

On pratiquera donc ainsi :

Une narine, puis l'autre ; ensuite les deux à la fois.

Expirer lentement, en comptant mentalement : 1, 2, 3, 4, etc., jusqu'à la fin de la respiration, suivant le rythme des pulsations du cœur ou du tic-tac d'une horloge.

Si, par exemple, l'expiration se termine à 4 secondes ; à « 4 » faire un

Arrêt en comptant 1, 2 et passer à l'

Inspiration en comptant 1, 2, 3, 4, puis faire un

Arrêt : retenir l'air inspiré en comptant 1, 2.

Augmenter progressivement les temps d'inspiration et expiration en maintenant le même temps d'arrêt des deux secondes environ.

Naturellement ces exercices se feront à l'air libre, l'hiver devant la fenêtre ouverte, l'été, dehors, si possible.

● LE SOLEIL

Aucune radiation artificielle ne peut remplacer celle du soleil. Il en est de l'ensoleillement comme de l'alimentation : toute dissociation est dangereuse ; de même que l'on doit utiliser les aliments dans l'état le plus proche de celui où la nature nous les offre, de même c'est seulement au soleil que l'on peut bénéficier de radiations judicieusement associées, l'une intensifiant les bienfaits de l'autre, ou en tempérant ce qu'elle pourrait présenter de dangereux, si elle était isolée.

On sait que c'est par l'ensoleillement de la peau que les stérols du sang sont transformés, du fait de leur irradiation, en vitamine D, antirachitique. Ce que l'on sait moins c'est qu'un dérivé du cholestérol est ainsi utilisé pour la production de vitamines D3. C'est une solution ingénieuse, qui permet de tirer le meilleur parti d'une substance pouvant contribuer à l'encrassement de l'organisme si elle n'est pas ainsi transformée.

La peau abrite une multitude de corpuscules, les papilles du derme qui, malgré leur nombre élevé (36.000 par cm2) sont autant de cœurs minuscules, avec artériole, veinule, réseau nerveux. Ces papilles ont besoin du soleil qui les revitalise ; elles captent les radiations solaires et les emmagasinent ou les transforment. Cité par le Dr Chambas, un dermatologiste, le Dr

Saidman assure qu'il « suffirait d'une demi-heure d'exposition, nu au soleil, pour donner à l'organisme l'équivalent énergétique des deux principaux repas ».

L'exposition au soleil doit être progressive, mais devenir aussi totale que possible. Les accidents surviennent surtout, d'une part avec une exposition prolongée sans accoutumance préalable, d'autre part avec une exposition partielle (par exemple, séjourner au soleil, tête nue, et tout le reste du corps couvert).

Des expositions courtes mais répétées sont préférables à une exposition prolongée. Le stationnement est déconseillé ; il est préférable de marcher ou de jouer pendant l'exposition au soleil.

Même si le soleil n'est pas visible, ses radiations n'en continuent pas moins à nous parvenir, aussi l'exposition à la lumière naturelle, avec ou sans soleil, revêt-elle une très grande importance.

On évoque souvent le pouvoir « stérilisateur » de la lumière ; or, ce n'est pas le reflet exact de la réalité, car la lumière naturelle ne « stérilise » pas, mais favorise la réalisation de l'équilibre d'une flore bactérienne normale. Une plaie intégralement stérilisée ne guérit pas, les tissus sains ne se reforment pas ; il faut le concours de certaines bactéries pour assurer une bonne cicatrisation. Ce qui pré-

sente un danger, c'est la prolifération de quelques variétés bactériennes. La lumière met entrave à cette prolifération, et s'oppose à ce que certaines bactéries deviennent virulentes, tout en favorisant le maintien de celles qui sont utiles.

● PROGRAMME POUR UNE JOURNEE

Matin, au lever : Un bain de siège froid (18-20°), de trois à cinq minutes ; une cuiller à café d'argile, dans 1/2 verre d'eau (préparé la veille). Quelques exercices respiratoires puis, gymnastique oculaire.

Petit déjeuner : Pommes et noix ou autres fruits de saison, ou bouillie de blé moulu, ou potage épais, ou pain complet et miel ou beurre ; infusion de thym ou de romarin.

Avant chacun des deux principaux repas : Une tasse de tisane « mélange pour le foie ».

Repas de midi : Fruits frais ; crudités diverses ; céréales ou légumes cuits, avec salade crue ; fromage ou lait caillé ; fruits secs ou pâtisserie de ménage ou miel.

Goûter : L'éviter afin de ne pas fatiguer l'estomac. A la rigueur, prendre seulement des fruits ou une infusion de thym.

Avant le repas du soir : Un bain de pieds à la vigne rouge (2 poignées de vigne

rouge dans la quantité suffisante d'eau ; bouillir 10 à 15 minutes), et gymnastique oculaire.

Repas du soir : Fruits frais; crudités diverses; potage épais (facultatif); **légumes cuits** (facultatif) ; yaourt ou fruits secs ou miel. Boire le moins possible au repas, et seulement de l'eau citronnée ou la tisane pour « reins et vessie ».

Après les repas : Un demi-citron dans une tasse d'eau chaude, avec miel ou sucre de canne (facultatif) ou une infusion quelconque (thym, menthe, verveine, romarin, tilleul, camomille, hysope, etc.).

Soir, au coucher : Une tasse de tisane laxative, si nécessité. Un cataplasme d'argile sur la région à traiter plus spécialement. Ainsi, pour le traitement des yeux, on peut appliquer l'argile, un soir à la nuque, un soir sur le front (à la nuque le cataplasme sera épais de deux centimètres, alors que pour le front il le sera d'un centimètre, à peine). Les premiers cataplasmes sur le front seront gardés seulement une heure à une heure et demie ; c'est seulement après accoutumance qu'il sera possible de les laisser en place toute la nuit. Pour la nuque, rien ne s'oppose à ce qu'ils soient gardés toute la nuit, dès le début des applications, à moins qu'ils

ne provoquent une sensation désagréable (notamment refroidissement ou énervement).

En cas de dépression physique, fatigue, etc., faire faire un massage de la colonne vertébrale, avec un mélange de deux parties d'huile camphrée, pour une d'ail pilé.

Ceci étant le traitement de base qu'il y aura lieu de compléter, selon le cas et les instructions données aux différents chapitres.

NOTIONS COMPLEMENTAIRES

● ETAT GENERAL

Il a été précédemment démontré combien est grande l'influence d'un mauvais état général sur la vue, et l'on pourra remarquer, par exemple, que l'iris s'éclaircit à mesure que se poursuit le processus de désintoxication. Il est remarquable que, chez les végétariens, ceux qui le sont de naissance ont les yeux plus clairs que leurs parents ayant pratiqué l'alimentation carnée.

La proposition qui précède peut d'ailleurs être inversée, et l'on enregistre des modifications de la tenue du corps, des sensations, etc., par suite d'atteinte de l'œil; c'est ainsi, qu'après Bonnier, le Dr A. Leprince a pu rappeler qu'en comprimant le globe oculaire on obtient un ralentissement du rythme cardiaque et la baisse de la tension artérielle. En insistant, on peut provoquer : sensation de chaleur ou de froid, sudation, vertiges, cépha-

lées, coliques, envies de vomir ; la respiration devient spasmodique. Cette compression peut faire cesser un hoquet persistant, une crise d'éternuement ou certains bourdonnements d'oreilles, provoquer des contractions de la vessie (avec envie réelle d'uriner) ou du gros intestin, et encore exercer parfois une action inhibitrice pas toujours sans danger.

On a remarqué que la stimulation de l'œil par la lumière entraîne celle de l'hypophyse et des glandes génitales. C'est sans doute cette action qui expliquerait la croissance trop rapide des enfants myopes (une fillette atteinte de myopie est réglée plus précocement qu'une autre). Ceci pour signaler l'importance de la rééducation visuelle chez les enfants dont la vue est héréditairement faible. On remarquera qu'une colonne vertébrale présentant des signes évidents de scoliose se redresse si la vue du sujet s'améliore.

● ALIMENTATION

Connaissant l'influence, sur la vue, d'une perturbation des fonctions hépatiques, on admettra que l'alimentation la mieux acceptée par le foie sera favorable au rétablissement ou à l'entretien d'une vue correcte.

On ne peut plus nier l'influence nocive de l'alcool, des alcaloïdes, des aliments dévitalisés ou dénaturés. Seule, une alimentation

aussi naturelle que possible est apte à entretenir des fonctions hépatiques et une vue normales.

CE QU'IL FAUT EVITER :

Toute viande, qu'elle soit de boucherie, de charcuterie ou de triperie ; également la volaille, le lapin, le poisson, les crustacés, etc.

Toutes les graisses animales : saindoux, margarines, etc. ; également le beurre cuit, surtout le « beurre noir ».

Les bouillons de viande ou aux extraits de viande ; les potages en sachet.

Toutes les conserves, et aliments cuits dans les marmites autoclaves.

Le pain blanc, et toutes les préparations à base de farine blanche : pâtes blanches, biscottes, etc. ; le riz glacé ; la pâtisserie faite avec de la farine blanche, du sucre blanc, de la margarine ou du beurre cuit, des levures chimiques ; la confiserie ; le sucre blanc ; les bonbons et sucreries ; les légumes déshydratés ; le poivre ; le sel raffiné.

Toute boisson alcoolisée excitante (liqueurs, apéritifs, vin, cidre, bière, etc.); le vinaigre ; le café ; le thé ; le chocolat.

ALIMENTS FAVORABLES A LA SANTE ET A LA VUE

Tous les fruits de saisons, doux ou acides.

Tous les fruits secs : amandes, noisettes,

noix, cacahuètes, figues, dattes, raisins, bananes séchées, pruneaux, abricots, etc.

Toutes les céréales : blé complet, orge mondé, riz complet, millet, seigle, avoine, maïs ; le pain complet ; les bouillies, galettes et gâteaux de blé complet ou de sarrasin ; le blé germé ; le pain de seigle rassis ; le sarrasin en grains (kasha) ; les marrons et châtaignes; les olives noires.

Tous les légumes frais, crus ou cuits ; les soupes, potages, bouillons de légumes ou aux céréales.

Toutes les salades vertes.

Toutes les huiles végétales obtenues par simple pression à froid (huile d'olives de préférence).

Les aromates (persil, ail, oignon, thym, laurier, estragon, romarin, sauge, noix muscade, cumin, safran, ciboule, ciboulette, vanille, girofle, échalotte, etc).

Le *miel* non traité.

Le sel marin.

ALIMENTS FAVORABLES PRIS EN QUANTITES MODEREES

Les endives et salades peu colorées.

Les pois et haricots en grains fins.

Le soya.

Les pâtes complètes ; la semoule de blé ; le couscous.

Le tapioca.

Le beurre frais cru.

Le sucre de canne non raffiné.

Les yoghourts ou yaourts.

Le lait caillé et les fromages affinés naturellement.

Les pâtisseries de ménage.

Les compotes.

Les œufs frais.

Les légumes secs de l'année (pois, lentilles, haricots).

La mayonnaise.

● RESPIRATION

Si la respiration insuffisante, incomplète, est défavorable à la vue, il en est de même d'une respiration correcte en air raréfié ou corrompu. Les abords d'usines, les rues des grandes villes, les salles de cafés ou autres lieux pollués par les vapeurs d'alcool, la fumée de tabac, etc., les établissements où l'on manufacture ou conditionne des produits chimiques, certains médicaments (les hormones, notamment), le tabac ; tous ces endroits contribuent à l'intoxication, et sont donc contraires à la recherche d'une vue meilleure.

● CONDITIONS DE TRAVAIL

De mauvaises conditions de travail peuvent contribuer à la dégradation de la vue ; par

exemple, celles qui imposent une fixation du regard ou le séjour en atmosphère polluée par des vapeurs d'alcool ou de parfums. Un éclairage irrationnel, des trépidations, une poussière excessive, s'opposent aussi à la conservation d'une bonne vue.

● SURMENAGE

Physique ou intellectuel, le surmenage conduit à la production de toxines musculaires ou nerveuses. Il s'ensuit une augmentation du taux de l'acidité du sang, et une surcharge de toutes les humeurs, y compris l'humeur vitrée de l'œil.

L'intoxication nerveuse est particulièrement meurtrière pour la rétine et ses connexions.

● SOMMEIL

Il est aussi mauvais de dormir trop que pas assez. Après avoir défini le temps de sommeil nécessaire à la réfection de l'organisme, et à la récupération des forces (en général, 7 à 8 heures), on évitera les écarts fréquents.

● EMOTIONS

En dehors des chocs inévitables, il y a lieu de s'abstenir de toute pratique pouvant être génératrice d'émotions violentes (jeux de hasard, loterie, discussion politique, etc.).

● TABAC

Par sa nicotine, le tabac affecte dangereusement les vaisseaux qu'il sclérose ; les yeux ne sont pas à l'abri de ces dangereuses répercussions. De plus, les autres toxines du tabac (pyridine, collidine, ammoniac, acide hydrocyanique, etc.) passent dans la fumée et sont inhalées, non seulement par le fumeur, mais aussi par ceux qui séjournent dans une pièce où l'on fume. Tous ces poisons empruntent les voies respiratoires, peuvent être à l'origine d'une grave intoxication du sang et d'une atteinte sérieuse de la vue.

● TROUBLES CIRCULATOIRES

Les perturbations affectant la circulation du sang, notamment le phénomène de l'hypertension (même d'origine nerveuse) peuvent se répercuter très rapidement sur la vue. Le traitement naturel, tel qu'il a été précédemment décrit, conduira au rétablissement d'une circulation normale, avec influence heureuse sur la vue. Toutefois, une amélioration peut être enregistrée plus rapidement en procédant à une dérivation accélératrice du sang, par le recours à des bains de pieds préparés en faisant bouillir un quart d'heure deux bonnes poignées de vigne rouge dans quelques litres d'eau. Ce bain, qui peut servir plusieurs fois, se prend une ou deux fois par jour, quinze à vingt minutes chaque fois.

• LUNETTES DE SOLEIL

S'il est préférable de porter des verres de couleurs lorsque la réverbération d'une trop vive lumière est une gène pour la vue, il faut se garder du port prolongé de tels verres, ce qui conduit l'œil à rester inerte devant des modifications de luminosité, lorsqu'il doit les affronter sans le secours des lunettes. En un mot, le port prolongé des lunettes dites « de soleil » conduit à une atrophie du mécanisme défensif et adaptif de l'œil. Le port de ces lunettes doit donc être exceptionnel. Celui d'une simple visière est d'ailleurs préférable; celle-ci abritant l'œil tout en le laissant en contact avec les rayons lumineux dans leur intégrité, ce qui est particulièrement important lorsqu'il s'agit de ceux émis par le soleil.

Ce qui vient d'être dit pour les lunettes de soleil est valable pour les verres correcteurs que l'on ne doit utiliser qu'en cas de nécessité absolue, lorsque les yeux risquent de trop fatiguer, et jamais d'une façon continue.

• ECLAIRAGE

Certains éclairages exercent une très mauvaise influence sur la vue, et ce ne sont pas toujours les plus insuffisants ; c'est ainsi que l'éclairage à fluorescence ne peut être acceptable que si les tubes sont montés « en duo », c'est-à-dire deux par deux, en opposition de

phase. En effet, la lumière fluorescente est alternative ; cent fois par seconde, le tube s'allume et s'éteint. Dans les lampes à incandescence, le filament ne réagit pas, et reste incandescent entre chaque rupture de courant; l'œil n'en souffre donc pas. Avec le tube à fluorescence, il en va tout autrement, le gaz perdant sa luminescence entre deux phases. L'œil perçoit ce clignotement qui l'oblige à une tension continue. Au maximum de la luminescence, un excès de lumière, nécessaire pour réaliser une moyenne d'éclairage normal entre la pointe lumineuse et la rupture, oblige l'œil à un effort considérable d'accommodation que, d'ailleurs, les yeux de presbytes et hypermétropes sont impuissants à fournir.

Le meilleur éclairage est celui dans lequel est masqué la source lumineuse (éclairage indirect). Il importe aussi que cette source lumineuse soit aussi éloignée que possible de l'œil, afin de lui épargner le contact blessant des infra-rouges (éclairage par incandescence) ou des ultra-violets (éclairage par luminescence ou par fluorescence).

Exercice pratique

A lire lentement, chaque jour, plusieurs fois de suite.

Ayant parfaitement compris que la guérison de mes **yeux ou la disparition des troubles de ma vue** dépend, pour une grande part, de l'amé**lioration de mon état général,** je décide donc de concentrer mes efforts **en ce sens, afin de retrouver l'équilibre et la santé.** Mon organisme est un tout, et je sais qu'on ne peut le **traiter par régions isolées, mais seulement dans** son ensemble.

A mesure que ma santé se rétablit, ma vue s'améliore. J'ai main**tenant acquis la certitude que je suis dans la** bonne voie et que je ne cesserai plus de progresser vers **la santé totale. Toute la Nature est au service de** ma santé ; à moi d'apprendre à connaître **et respecter ses lois. Tout, dans** la Nature, peut contribuer au rétablisse**ment de ma vue ; à moi de me placer dans les** meilleures conditions possibles. Puisse le présent ouvrage **m'y aider, et aider aussi tous ceux qui en ont** besoin.

OUVRAGES DE R. ET J. DEXTREIT

VIVRE SAIN. Traité d'alimentation naturelle. 12,00 ; franco : 13,10.

GUERIR ET RAJEUNIR. Traité de médecine naturelle. 12,00 ; franco : 13,10.

L'ARGILE QUI GUERIT. Memento de médecine familiale. 5,10 ; franco : 5,80.

TOUS LES FRUITS ET LEGUMES POUR SE GUERIR. 5,70 ; franco : 6,40.

TOUTES LES PLANTES POUR SE GUERIR. 5,70 ; franco : 6,40.

LE FOIE, CE MECONNU. Traité pratique de naturothérapie. 5,10 ; franco : 5,70.

Comment utiliser LE CHOU pour se guérir. 3,30 ; franco : 3,90.

LA CONSTIPATION VAINCUE. Ses causes, ses remèdes. 3,00 ; franco : 3,60.

MIEL ET POLLEN. 2,25 ; franco : 2,85.

CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE. Causes et remèdes. 2,25 ; franco : 2,85.

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE. 2,55 ; franco : 3,15.

ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS. 3,60 ; franco : 4,20.

UREE - ALBUMINE - COLIBACILLE. 2,25 ; franco : 2,85.

VOILA LE SOMMEIL. 3,00 ; franco : 3,60.

LES 4 MERVEILLES. La Carotte - Le Citron - L'Ail - Le Thym. 2,25 ; franco : 2,85.

DES ENFANTS SAINS. Notions de puériculture naturelle. 6,90 ; franco : 7,60.

LA TABLE ET LA SANTE. Livre de cuisine végétarienne. 7,20 ; franco : 7,90.

BIOJARDINAGE. Culture naturelle du sol. Le verger et le potager. 6,90 ; franco : 7,60.

POURQUOI, COMMENT MANGER DES CEREALES. Nombreuses recettes. 2,70 ; franco : 3,30.

LE CŒUR ET LA CIRCULATION. Maladies du Cœur, des Jambes. 4,20 ; franco : 4,80.

LE DIABETE ET LES TROUBLES DE MALNUTRITION. 3,30 ; franco : 3,90.

LES CURES DE JUS DE FRUITS ET LEGUMES. 2,55 ; franco : 3,15.

LES TROUBLES DIGESTIFS. 4,20 ; franco : 4,80.

LES MALADIES DE LA FEMME. 3,60; franco: 4,20.

LA COLONNE VERTEBRALE. 3,60 ; franco : 4,20.

MAIGRIR SANS CARENCES. 4,20 ; franco : 4,80.

SOINS DE LA PEAU. 3,90 ; franco : 4,50.

REVUE MENSUELLE

VIVRE EN HARMONIE

Le numéro : 1,50. - Abonnement : 15 fr. par an.

★

Envoi d'un spécimen sur simple demande aux Editions de la Revue « VIVRE EN HARMONIE » 5, rue Emile-Level, Paris-17e. C.C.P. 2115-50 Paris

---

Imp. S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, Paris-20e
Dépôt légal No 123 - 3e trimestre 1958



PRIX : 3,90 F